АПРЕЛЬ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ [illegible]ИН

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ за 6 недель ровно

СЕКС как в кино

Та еще порнография

Энергии сколько влезет

Подзарядка без напряжения

Толковый пищеблок

Все разжевано

ПЛЮС

- ▶13 способов строить начальника
- ▶Хочешь быть крутым? Будь!
- ▶Почему она пилит и не врубается

СУПЕРСЕКЦИЯ: ГИД ПО СТИЛЮ (СМ. НА ОБОРОТЕ)

www.volkswagen.ru

Авто Леон Арт (095) 354-4924, Авто-Престус (095) 458-0021, Автотрейд (095) 207-6211, Автоцентр Атлант-М (095) 777-6505, Алеа-Моторс-М (095) 903-0373, Диверс Моторс (095) 788-0778, Интерпроект+ (095) 369-0902, МВС Лимитед Кунцево (095) 933-4033, Рус-Лан (095) 930-7584, Урарту Моторс (095) 424-5311, Фирма Яр (095) 176-3369, Нева-Автоком (812) 108-8955,

Привыкайте ощущать завистливые взгляды. Спиной.

• Bora рожден для скорости. С двигателем 2,3 литра (150 л.с.) элегантный седан бесшумно разгоняется до 100 км/ч за 9,1 секунды. Динамика спортивного автомобиля сочетается в нем с безопасностью лимузина. Оборудованный электронной противозаносной системой, Bora устойчиво, как по рельсам, проходит самые опасные повороты. Антиблокировочная система передних и задних дисковых тормозов сокращает тормозной путь.

Специально для российских дорог Bora поставляется с увеличенным дорожным просветом и усиленной подвеской. Он одинаково уверенно чувствует себя и на скоростном шоссе, и на бездорожье.

Получить полную информацию о любой комплектации Bora Вы можете у наших официальных дилеров.

Bora. Держите себя в руках.

Новый Bora

Павлов Моторс Компани (812) 463-9371, Сигма Моторс (812) 327-4367, Автогранд (34368) 419-20, Артан (8312) 307-577, Баланс (3952) 421-439, Гедон-Ростов (8632) 446-848, Евротехцентр (3812) 560-636, Запсибмоторс (3452) 273-616, Премьера (8482) 348-051, Риат Моторс (0932) 306-950, Экскурс (3422) 680-404, Атлант-М Фарцойгхандель (+17 375) 277-8416, Эви-Автоцентр (+996 312) 650-426

СОДЕРЖАНИЕ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН
апрель 2000

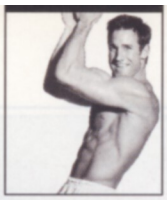


Фото на обложке: Robert Trachtenberg
Модель: Russell Brown/Wilhelmina

в номере:

48 Точечные поражения
Все твои стресс-точки.

50 Право голоса
Каша во рту — это не солидно!

58 Секс как в кино?
Спасибо не надо.

78 Полный крестец
Болит спина? Не лепи горбатого.

90 Санитарное чтиво
Сортированная информация.

94 Формула для чайников
Куда катится этот мир?

98 Запрещенный прием из Иорданской пустыни
Полный Кашрам, или новый прием обольщения.

103 Телосложение
Часть вторая. Качаем грудь.

48
Система: хрупкая и нервная

90
Очень своевременная бумажка

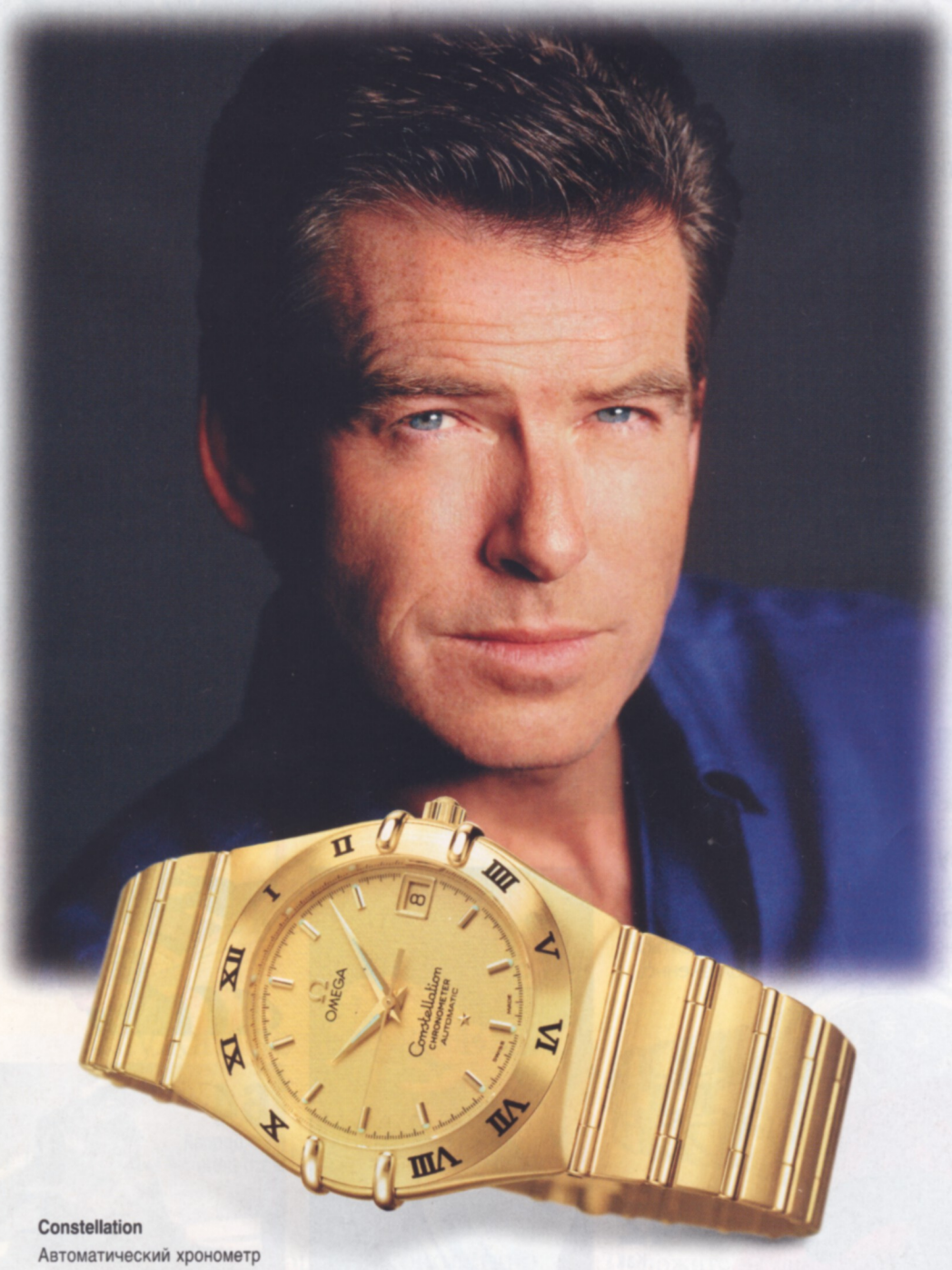
50
Оральная практика без ора

58
Кадры ничего не решают

103
Прими на грудь

78
Заходим с тыла

Выбор Пирса Броснана



Constellation
Автоматический хронометр

OMEGA
my choice

www.omega.ch

СОДЕРЖАНИЕ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 Письмо редактора
Весь Men's Health за пять минут.

12 На связи
Письма читателей.

14 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

29 Мужской разговор
Круто, бэби, и все такое.

32 Отрыв
Махни на все ногой.

42 Школа жизни
Почему она пилит и не врубается.

56 Рацион
Толковый пищеблок: все разжевано.

64 Фитнес
Не расстанусь с... баскетболом.

70 Самочувствие
Энергии сколько влезет.

84 Карьера
13 способов строить начальника. Из себя.

109 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

111 События
Что было, что будет.

112 Мужская консультация
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

114 Постскриптум
Виктор Шендерович: как смеяться хорошо и, главное, безболезненно.

14
Плоский живот за 6 недель ровно и прочие разности

29
Кто круче всех мужчин?

70
Никаких энергетических кризисов

84
Окрыляй и властвуй

42
Как избежать промывки мозгов

64
Не бросай это дело

56
Красиво есть не запретишь

Часы Patek Philippe

служат не только Вам:

с ними Вы передаете свой неповторимый

стиль следующему поколению.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

Положите начало своей собственной традиции

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская, 16
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная пл., 1
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8355.

Михайловская, 1/7
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director, Vice President Ed. Fones
Executive Editor David Zinczenko
Managing Editor Bill Stump
Director of Operations Fran Luther
Associate Editor Mariska Van Aalst
Assistant Editor Tracy Erb
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Administrative Assistant Jessica Wrigth
Senior Vice President
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или
фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного
разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Мария Федорова
Дизайнер
Ирина Погосян
Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова

Над номером работали:
Манана Арабули, Владимир Гайдуков,
Елена Карчевская, Алексей Трясков,
Антон Минский, Алена Полосухина,
Денис Семенихин, Илья Бушунов,
Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по специальным проектам
Ольга Елисеева
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, Выборгская ул., 16, стр. 1
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Бакунина**
Шеф-редакторы: **Елена Мясникова, Эллен Фербеек**

Насколько верны мужчины? Мы не знаем ни одного, кто бы изменил своим IWC!

Мужчина не изменит своим «Da Vinci», по крайней мере, до 2499 года благодаря уникальному вечному календарю с индикатором лунных фаз. Всегда желанный механический хронограф выполняется из желтого, розового или белого золота 750 пробы, а также в новой – стальной версии.
Модель 3750

IWC

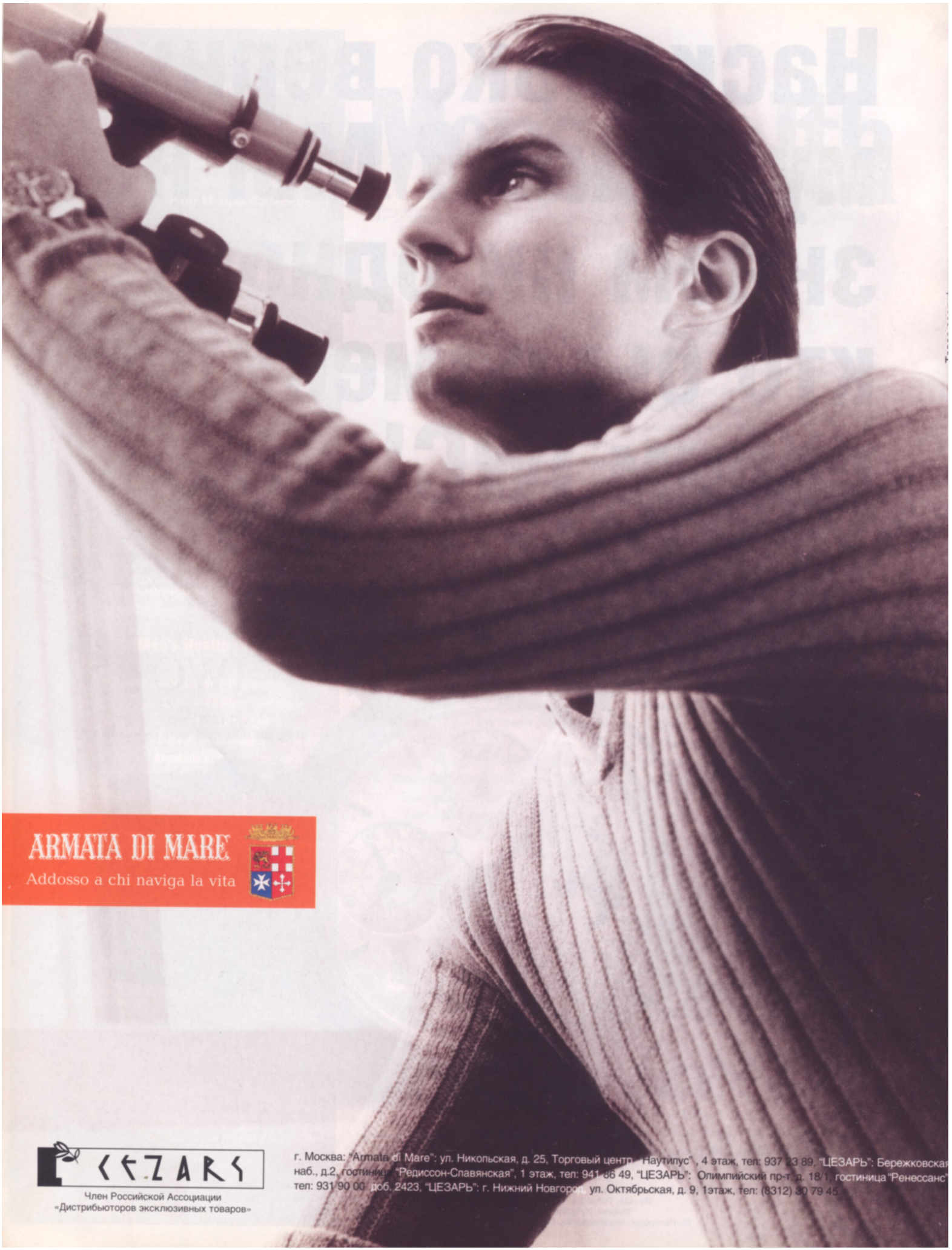
С 1868 года.
И до тех пор, пока есть мужчины.

IWC International Watch Co., Шаффхаузен, Швейцария.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

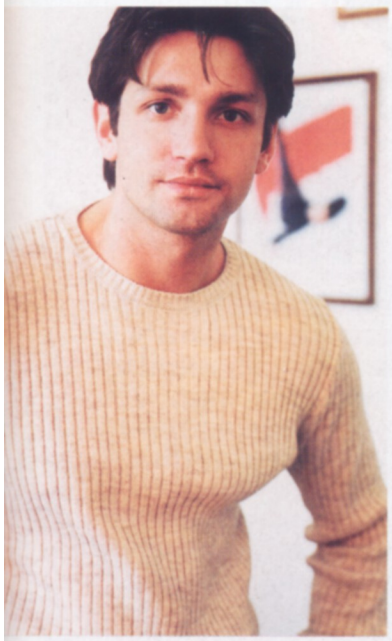
Москва, Бережковская наб., 2, гостиница «Рэдиссон–Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.
Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7790.
Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249–4363.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury», тел.: (812) 329–6577.



CEZARS

Член Российской Ассоциации
«Дистрибьюторов эксклюзивных товаров»

г. Москва: "Armata di Mare": ул. Никольская, д. 25, Торговый центр "Наутилус", 4 этаж, тел: 937 23 89, "ЦЕЗАРЬ": Бережковская наб., д.2, гостиница "Рэдиссон-Славянская", 1 этаж, тел: 941 86 49, "ЦЕЗАРЬ": Олимпийский пр-т, д. 18/1, гостиница "Ренессанс" тел: 931 90 00 доб. 2423, "ЦЕЗАРЬ": г. Нижний Новгород, ул. Октябрьская, д. 9, 1этаж, тел: (8312) 30 79 45.



Илья Безуглый,
главный редактор

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Издавать веселый и интересный журнал, в котором половина объема отводится таким высоким материям, как, например, отрыжка при изжоге, стресс или тайная жизнь кишечных бактерий, — очень непросто. То есть издавать, конечно, можно, но хотелось бы, чтобы это хозяйство еще кто-нибудь читал. Всем известно, что полезное — всегда самое невкусное. Поэтому нам приходится лезть из кожи вон, пытаясь сделать готовый продукт повкуснее.

Нередко меня спрашивают, откуда мы берем темы для своих статей. Обычно я отвечаю «из головы» — и вру. Потому что мы это делаем не всегда. Иногда мы, подготавливая план номера, всей редакцией в течение нескольких часов не можем сгенерировать ничего мало-мальски оригинального. Но, к счастью, мы научились бороться с творческим кризисом. В самые пиковые моменты я достаю из стола вот эту волшебную таблицу, закрываю глаза и тыкаю в нее наугад зубочисткой. Пусть судьба решает.

Обычно этот прием срабатывает. Хотя не всегда. Например, в прошлый раз судьба решила, что нам необходима статья под названием «10 способов упростить пенис». С этим я, конечно, согласиться не мог, и пришлось тыкать зубочисткой вторично. Вышло: «Если мне не хватает энергии». Так родился материал «Как два пальца в розетку».

Вы тоже можете попробовать потыкать зубочисткой — и если у вас появятся какие-нибудь благие мысли на полученную тему, шлите их в редакцию. Возможно, именно благодаря вашему письму мы сможем пораньше уйти на заслуженные каникулы.

НА СВЯЗИ

Я уж начала думать, что на моего мужчину не может подействовать ничто. Как же я жестоко ошибалась. Он, к моему изумлению, начал чисто бриться и уже не столь убедительно говорит, что щетина — это признак мужественности. Он стал менять носки дважды в неделю и больше не ссылается на мои обонятельные галлюцинации. И что меня совсем добило — он стал покупать антибактериальное средство для мытья посуды (раньше он жевал горбушку хлеба, ковыряясь при этом в ногах, и говорил, что ничто в этом мире не стерильно.) Так и быть. Согласна покупать вас дальше — пусть и за очень большие деньги. С большим уважением и почтением ко всем участвующим в создании.

Екатерина

Занятно было почитать в русском издании Men's Health статью про медитацию (январь–февраль 2000). Позабавили, ей-богу: американское издание до такого пока не доперло. О технике медитации могу рассказать довольно многое, но ограничусь одним коротеньким комментарием: «Чтобы прекратить словесный поток, необходимо делать акцент на выдохе».

Не берусь, конечно, утверждать наверняка, но мне сдается, что русское слово «дыхание» и санскритское «дхьяна» (медитация, сосредоточение) — есть слова однокоренные. Желающие поделиться со мной своими впечатлениями на эту животрепещущую тему могут сбросить их мне по адресу — alxp@bp.kiev.ua.

Александр, Киев

Всегда читаю журнал вместе со своей девушкой — это доставляет нам огромное удовольствие. Мы практикуем порой статьи, не отрываясь от журнала. Но статью «Оральный секс. Ее бы устами...» (январь–февраль 2000) она приняла в штыки. И она хочет сделать вам одно предложение. В конце каждой статьи сделайте небольшую сноску под названием «Ее бы мозгами». Это будет своеобразной компенсацией для женщин-читательниц.

P.S. Все вышеизложенное было написано с ножом у горла.

Арман

Поражает то, что нужные статьи вы публикуете чрезвычайно своевременно. Как только я увидел женские ноги, торчащие из машины, в материале «Как обращаться с пьяной женщиной», я вспомнил, как буквально накануне грузил (другого слова не подберешь) в автомобиль свою коллегу домой к мужу. (В этот день мы всем офисом отмечали миллениум.) Приятно, что наши ощущения полностью совпадают...

Александр Алалыкин, Тюмень

Салют, Men's Health! Под твоим, понимаешь, воздействием в моем теле где-то на уровне селезенки медленно, но верно формируется маленький Правильный Мужчинка. Я не могу с ним совладать, он диктует мне свои правила и свои привычки. Он еще мал, но он уже НЕ КУРИТ! Он купил тренажер и начал ходить в бассейн. На все мои возражения он ссылается на тебя. Прерываю письмо, так как Он тащит меня в аптеку за витаминами. Бр-р-р...

P.S. Просьба при несчастном случае во всем винить вашу редакцию.

Панин Никита

Приз — спортивный суперрюкзак от Reebok, сшитый специально для спортсменов нашей олимпийской сборной, — получает вконец запуганный читатель. Хотя мы не собирались никого пугать, а наоборот стараемся читателей изо всех сил подбодрить. Видимо, на некоторых это действует неожиданным образом.

«Просто удивительно, сколько всего надо знать современному мужчине: и где у женщин эрогенные зоны, и при каких обстоятельствах из костей улетучивается кальций, и на сколько сантиметров нужно выпускать манжеты из рукавов… Читая ваш журнал, я периодически впадаю в уныние — мне никогда не запомнить всех этих суперважных советов!!! То есть я стараюсь, конечно, но уже ясно, что все равно ничего не получится. И мышца у меня будет не та качаться от неправильной постановки пяточной кости, и женщина на меня с презрением посмотрит, когда я ей, все перепутав, совершеннно не туда полезу… А то вдруг еще возьму и тяпну вместо соды после тренировки пару ложек крахмала… Тоже белое, тоже хрустит и тоже в холодильнике пятый год без толку валяется… А вы не думаете, что вы нас, мужиков, вконец запутаете и запугаете? Запомнить все, что вы рекомендуете, — просто невозможно, и мне остается только бродить по жизни с Men's Health под мышкой и раскрывать его каждые пять минут: «Тэ-экс, в моем любимом журнале на странице сто двадцатой пишут, что при переходе улицы нужно сперва посмотреть направо…»

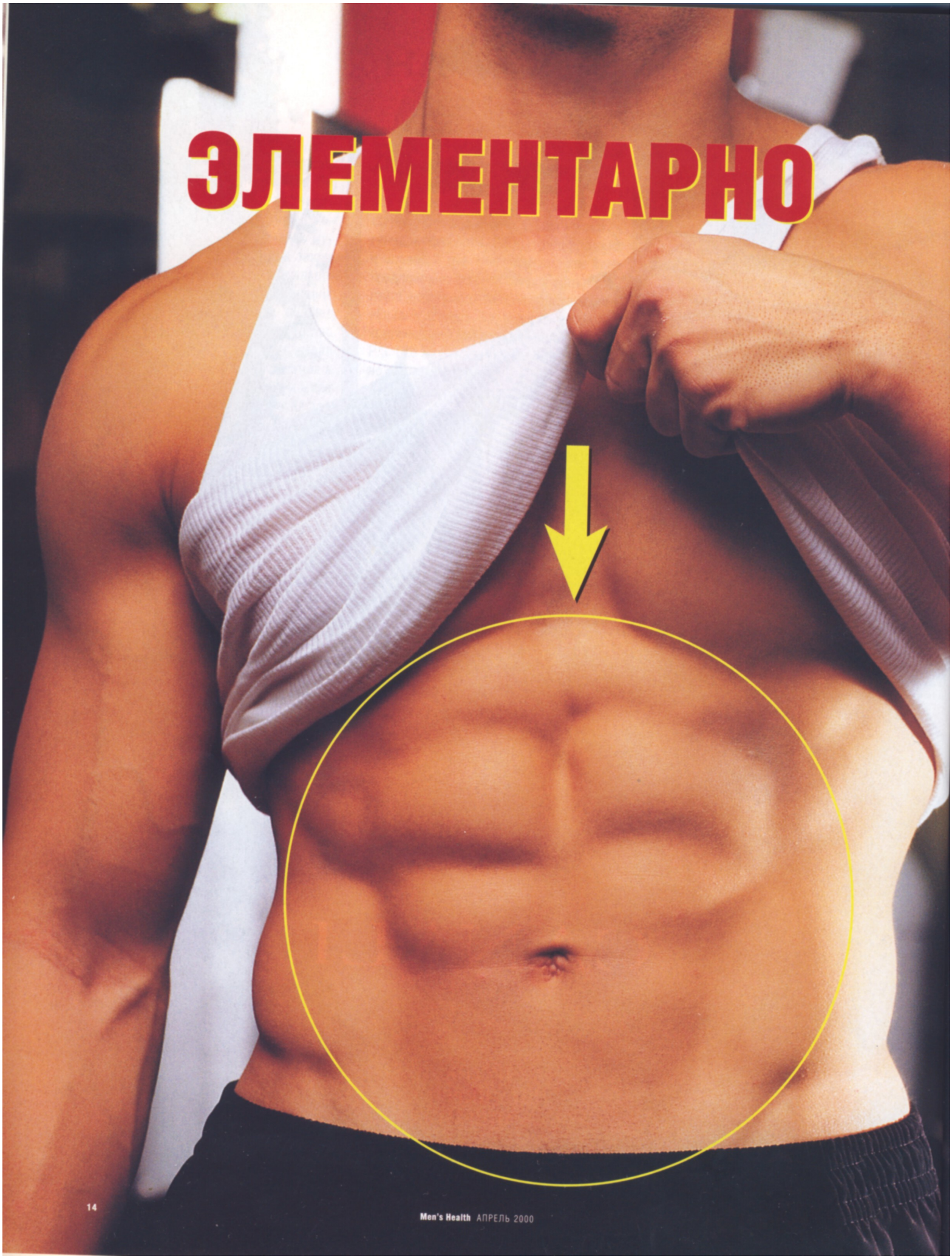
Андрей Березин, Пермь

Андрей, приходя за призом по адресу: Москва, Выборгская ул. 16, не забудь, переходя дорогу, сперва посмотреть все-таки налево — так рекомендуют ведущие специалисты.

Письма шлите по этому же адресу с добавлением индекса 125212. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 810 39 039 2014226 www.canali.it
CANALI
БУТИК
ВИА ВЕРРИ 1
МИЛАН

ЭЛЕМЕНТАРНО

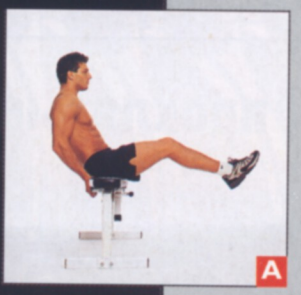


Хочешь такие? Делай так

Все уже давным-давно знают, что нужно делать, чтобы превратить свой живот в секцию мощных плоских кубиков. Нужно скручиваться (если ты сейчас удивился, значит, ты невнимательно читал наши прошлые номера). Тем не менее скручивание — упражнение, столь эффективное для мышц верхней части живота, — не обеспечивает должного развития мышцам нижней его части. Для тех, кто не желает, чтобы его кубики были установлены на рыхлом и слабом фундаменте, мы предлагаем следующий комплекс.

В тренажерном зале

Это упражнение имеет довольно длинное название «Подъем нижней части туловища лежа на наклонной скамье». Возьмись обеими руками за рукоятку в изголовье скамьи, ноги приподними **(А)**. Начинай медленно поднимать ноги до тех пор, пока они не образуют с корпусом угол в 90° **(Б)**. Теперь рывком приподними нижнюю часть корпуса так, чтобы она оторвалась от скамьи на 4–5 см **(В)**. Медленно верни ноги в исходное положение. Выполни три подхода по 10–12 повторов.



Дома

Сядь на тяжелую, плохо опрокидывающуюся табуретку или скамью (без спинки). Руками держись за край сиденья сзади. Медленно поднимай ноги, слегка согнутые в коленях **(А)**. Теперь постарайся поднять ноги как можно выше к груди, а грудь подтянуть к коленям **(Б)**. Сделай три подхода с максимально возможным числом повторов.

Примечание

Оба эти упражнения лучше всего делать в конце тренировки, когда твои мышцы уже хорошо разогреты. Чем лучше будут подготовлены мышцы, тем более эффективно ты сможешь выполнять упражнения.

Фото: Fabrice Trombert

ЗДОРОВЬЕ

Горячие головы

Если ты скажешь, что у тебя температура, даже без уточнения, что она повышенна, скорее всего все подумают, что ты нездоров, однако с точки зрения физиологов — это абсолютно нормальное состояние живого теплокровного организма. Да, у тебя температура — 36,6°С (плюс-минус полградуса), и это здорово, если ее нет — ты в серьезной опасности.

Какая она бывает

Температура кистей рук и стоп может быть всего 24–28°С, а температура внутренних органов 38°С. Самые горячие в твоем организме — печень и селезенка. Их температура 39–40°С.

▶ Температура повышается при инфекциях и воспалительных процессах. А также при физической нагрузке, после бани или сауны (на 1–2°С).

▶ Температура понижается при отравлении алкоголем, никотином, переохлаждении, истощении и заболеваниях, связанных с нарушением циркуляции крови.

▶ Температура у детей при рождении — 35–35,5°С, через три недели она устанавливается на общечеловеческом уровне. У пожилых температура может быть ниже 36,6°С, что свидетельствует о снижении активности обменных процессов.

▶ Температура днем и вечером выше, чем ночью и утром.

Где ее измеряют

▶ **Подмышечная впадина** Классическое место для постановки градусника.

▶ **Полость рта** Оральная температура чуть выше подмышечной и у здорового субъекта может немного превышать 37°С. Неудобство орального измерения — существующая вероятность случайно откусить половину градусника и нестабильность температуры. Если ты попил горячего чая или холодного кваса и решил измерить температуру таким способом, она будет существенно отличаться от истинной.

▶ **Прямая кишка** Ректальную температуру чаще всего измеряют у детей. Почему? Да потому, что малыши вечно вертятся и крутятся и нет никакой возможности измерить температуру в непоседливой подмышке. Ректальная температура чуть выше оральной и может доходить в норме до 37,8°С.

Почему на грудснике нет цифры выше 42°С

Ответ прост: это критическая цифра, выше которой происходит денатурация — свертывание белков, — в результате чего останавливаются биохимические процессы в организме.

Ты должен показаться врачу, если...

- ▶у тебя отмечаются внезапные подъемы температуры.
- ▶температура незначительно (на 0,5–0,7°С), но постоянно повышенна.
- ▶подъемы температуры связаны с приемом каких-нибудь лекарств.
- ▶температура сопровождается кашлем, сыпью, увеличением лимфатических узлов, болями в животе или в пояснице.
- ▶ты приехал из тропиков и заметил, что температура держится 2 или 3 дня, потом пропадает, а затем вновь все повторяется.

Кстати, выкинь старый ртутный термометр и обзаведись спиртовым или электронным (ртуть — очень ядовитая штука).

БЕЗОПАСНОСТЬ

На меня шипит змея...

...Или потолок обрушился. Выход один — звони в полицию или службу спасения

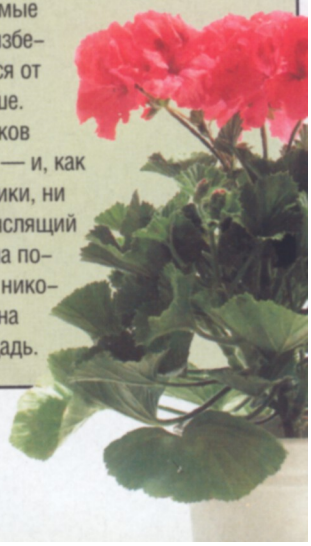
Бельгия	101
Великобритания, Гонконг, Малайзия	999
Чили	133
Франция	17
Германия, Япония	110
Греция, Индия	100
Испания	091
Таиланд	0102
США/Канада	911
Новая Зеландия	111
Россия (милиция)	02
Службы спасения	
Москва	937-9911
Санкт-Петербург	316-0025
Владивосток	30-6265
Новосибирск	24-3333
Омск	31-0148
Киев	290-9442

ОПЫТ

Кыш, проклятые

Знаешь, что такое герань? Точно. Та самая бледно-зеленая гадость с розовыми цветочками, которая заполняет подоконники в школах, поликлиниках, пунктах приема стеклотары и прочих учреждениях, в которых водятся охочие до цветоводства дамы в возрасте.

Дрожащие водянистые стебельки, общепотрепанный вид, мясистые, постоянно отваливающиеся листики — герань, прямо скажем, не является королевой красоты цветочного мира. А главное, запах от нее, честно говоря, тот еще. Но, оказывается, этот запах кое-кому не нравится еще больше, чем тебе. А именно комарам и мухам. Летающие насекомые стремятся его избегать и держаться от герани подальше. Двадцать горшков герани на окне — и, как клянутся ботаники, ни один здравомыслящий комар и ни одна порядочная муха никогда не сунутся на твою жилплощадь.



ТЕСТ

Голова кругом

5 миллионов людей посетили врача в прошлом году с жалобами на головокружение. Самой частой причиной головокружения обычно являются проблемы внутреннего уха, но иногда оно может сигнализировать о чем-то более серьезном.

Испытываешь ли ты боль или чувство сдавления в груди?

Да → Набери 03. Головокружение, сопровождающееся болями в груди, шее или руке, одышкой, проливным потом — симптомы сердечного приступа.

Нет

Ты носишь эти очки уже больше двух лет?

Да → Возможно, у тебя изменилось зрение, вследствие чего мозгу стало трудно определять размер объектов и расстояние до них. Сходи к офтальмологу. Он проверит зрение и выпишет рецепт на новые очки. Головокружение должно будет прекратиться.

Нет

Ты только что съел плитку шоколада?

Да → Временное увеличение содержания сахара в крови сменяется резким его падением, что вызовет головокружение в течение пары часов после того, как ты поел сладкого. Запивай сласти чаем, это поможет восстановить нормальный уровень сахара в крови.

Нет

Голова начинает кружиться, если ты ею потрясешь?

Да → У тебя, вероятно, доброкачественное позиционное головокружение, не сопровождающееся тошнотой и шумом в ушах (такие приступы длятся около минуты). Сфокусируйся на каком-нибудь объекте, пока голова не перестанет кружиться. Это даст возможность внутреннему уху адаптироваться. Не вредно заняться вестибулярной гимнастикой — осторожно наклоняй и поворачивай голову, т.е. делай те движения, которые провоцируют головокружение.

Нет

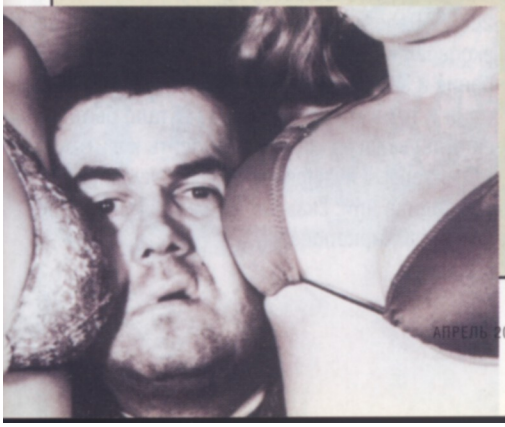
Головокружение может быть вызвано и другими расстройствами внутреннего уха, высоким давлением или мигренью. Причиной также может быть инфекция уха. В этом случае помогут противовоспалительные препараты. Если приступы головокружения повторяются, запишись на прием к невропатологу.

Отек черепных нервов (желтого цвета) может также вызвать головокружение

ОПЫТ

В кровь — с молоком!

Нужен еще один аргумент, чтобы оправдаться , если она заметила, что ты невольно загляделся на впечатляющий бюст вон той дамы?



Да ради бога. Как показали исследования ученых Мюнхенского университета, дети, вскармливаемые искусственным питанием, предрасположены к ожирению вдвое больше, чем естественники. И это неудивительно. В заменителях больше сахара, чем в материнском молоке. Соответственно, для его переработки организм младенца вынужден производить большее количество инсулина, который в свою очередь способствует отложению лишнего жира. Короче, возвращаясь к оправданиям, твой интерес к большим бюстам — врожденное стремление к здоровому образу жизни.

EP
PEQUIGNET

«MOOREA»
Высококачественный хронограф
с автоподзаводом.
Изысканный стиль и дизайн.
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ СОГЛАСЕН
НА КОМПРОМИСС.

МОСКВА
•Салон «ЧАСЫ», Комсомольский проспект, 44.
Без выходных. (095) 246-6974
•Салон «ЧАСЫ», Пассаж «Французские галереи»
Ветошный переулок, 9 (рядом с ГУМом).
Без выходных. (095) 725-4750
•Салон «ЧАСЫ», Торговый дом «Москвичка»
улица Новый Арбат, 15.
Без выходных. (095) 202-6875

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
•Салон «ДИАМАНТ», Московский проспект, 37.
Без выходных. (812) 110-1039

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
В РОССИИ «AVESTA ESTATES INC.»
Тел. (095) 202-1897, факс: (095) 737-3261
Интернет: http://www.aei.ru

ОТНОШЕНИЯ

Неверная статистика

По данным опроса, проведенного Men's Health в десяти странах мира среди 2700 человек, каждая четвертая женщина теоретически ничего не имеет против того, чтобы изменять время от времени своему постоянному партнеру. (У мужчин этот показатель составил 30%.) Но вот признаваться в измене считает нужным только 7% женщин (у мужчин — 11%).

Как твоя подружка реагировала бы на твою случайную измену?

Так думают мужчины
А так женщины реагируют на самом деле

ОПЫТ

Вытанцовывается?

Что о тебе может сказать твой танцевальный стиль (или его отсутствие).

Манера твоих движений позволяет составить психологический портрет — так считает Лиза Дилман, профессор психологии Невадского университета. Так что ты, выходя отплясывать под «Я знаю все твои трещинки», можешь попутно заняться самоанализом.

▶ Ты машешь руками над головой

Научная версия

Ты легкий в общении, непринужденный и жизнерадостный человек.

Наша версия

Кто-то из фанатов Земфиры все-таки подпалил тебе зажигалкой волосы.

▶ Ты виляешь бедрами

Научная версия

Ты эмоциональная натура, которую привлекают бурные страсти. Ты доволен собой и не считаешься с другими.

Наша версия

Ты надел слишком тесное белье.

▶ Во время танца ты все время смотришь себе под ноги

Научная версия

Ты плохо попадаешь в ритм, и тебя, как застенчивого человека, это смущает.

Наша версия

Куда-то закатилась твоя золотая запонка.

▶ Ты все время повторяешь одно и то же движение

Научная версия

Ты консервативен, у тебя не слишком развито воображение, при этом тебя беспокоит мнение о тебе других людей.

Наша версия

Ты пытаешься намекнуть приятелю у стойки, чтобы он убрал руку с колена твоей подружки.

▶ Ты прищелкиваешь пальцами и хлопаешь в ладоши

Научная версия

Ты всегда стремишься быть в центре внимания.

Наша версия

Ты уже порядком переусердствовал с пивом.

▶ Ты танцуешь с крепко сжатыми кулаками

Научная версия

Ты нервничаешь и возбужден. Сжимая кулаки, ты подсознательно пытаешься разрядить свою агрессию.

Наша версия

Ты боишься, как бы эти сумасшедшие не утащили тебя водить хоровод.

ЗДОРОВЬЕ

Нюхни и затуши

«И не воняет, а пахнет! И вообще, это я так курить бросаю...» Может, может пригодиться тебе такой аргумент в жизни (например, когда забыл отнести белье в прачечную). Тем более что под него подведена столь солидная научная база.

А именно. Ученые из Питтсбургского университета провели ряд экспериментов с 58 заядлыми курильщиками. Суть его проста. Сначала их просили отметить уровень желания немедленно закурить по 100-балльной шкале в обычной обстановке, а потом дали понюхать ряд сильных ароматических веществ: эссенции кокоса, перечной мяты, хрена и т.д., а затем снова отметить на шкале уровень желания задымить. В результате было установлено, что под влиянием сильных запахов (приятных или нет — неважно) тяга к сигарете уменьшается на 20%. «Дело в том, — считает руководитель эксперимента Майкл Сьюэтт, — что за курение и за восприятие запахов отвечает один и тот же участок мозга». Стало быть, если ты всерьез собрался бросить курить, носи с собой пузырек с уксусом, кусочек нафталина или, скажем, последний CD Филиппа Киркорова.

САМОЧУВСТВИЕ

В отключке

Пять необычных причин внезапной потери сознания.

Неожиданные обмороки в нашем представлении неразрывно связаны с образом субтильных анемичных девушек. Наверное именно поэтому мы искренне изумляемся, когда на наших глазах внезапно отключается на вид здоровый и крепкий мужчина. Но еще больше мы бы удивились, если бы узнали о причинах, иногда приводящих к обмороку. Вот например…

Холодная газировка Порой причиной внезапного понижения давления и замедления сердечного ритма может стать резкое контрастное воздействие на организм глотка ледяной газировки в жару. «Воздействие комбинации углекислоты и холода на нервные окончания в пищеводе могут привести к обмороку», — поясняет Брайан Ольшански, кардиолог из Чикаго.

Американские горки Недавно в журнале Neurology был описан случай, когда во время резкого спуска в ветреную погоду у одного из посетителей аттракциона лопнул мозговой сосуд, что привело к потере сознания и к обширной гематоме.

Писсуар Мужчины с проблемами простаты иногда испытывают такие трудности с мочеиспусканием, что их нервная система не выдерживает этого постоянного напряжения и дает сбои в виде обмороков.

Телефонная трубка Французский психиатр описывает случай, когда он потерял сознание в результате того, что слишком долго разговаривал по телефону, зажав трубку между ухом и плечом. Причиной обморока стала нижняя челюсть психиатра, которая постепенно пережимала сонную артерию, что привело к нарушению нормального кровоснабжения мозга кислородом.

Звонок в дверь У некоторых людей бывает редкое генетическое отклонение, результатом которого становится временная остановка сердца при внезапно раздающихся резких и громких звуках, например звонке в дверь или милицейской сирене. Для людей, страдающих таким недугом, смертельно опасным может стать даже звонок будильника.

Иллюстрация: Kelly Alder

Низорал®

шампунь

лекарство

от перхоти

1 внимательно изучите купон на упаковке и заполните его.

2 заполненный купон и штрих-код отправьте по адресу: 117420, г.Москва, а/я 100 Низорал-шампунь.

3 в обмен компания "Янссен-Силаг" вышлет Вам по почте специальный чек.

4 полученный чек Вы сможете обменять на подарок в любой из указанных в чеке аптек.

каждому подарок на выбор

ЯНССЕН-СИЛАГ

Ул. Большая Тульская, 43 115191, Москва
тел. (095) 755-8357 РОССИЯ

р.у. П 8 242 № 006713 от 17.10.95

ПРОФИЛАКТИКА

Не мотай на ус

Опять весенняя аллергия. Опять чихаешь, сопли утираешь, опухаешь и глазами слезишься. И при этом не желаешь расстаться с любимыми усами? Что ж, вольному воля, но учти...

«Растительность на верхней губе, как пылесосная щетка, собирает кучу пыльцы и прочих аллергенов, которые потом в концентрированном виде поступают в организм с дыханием через нос», — поясняет Патриция Макнелли, аллерголог из Вирджинии. Но если ты и после этого предупреждения не можешь расстаться со своими буденновскими, то хотя бы как можно чаще подвергай их гигиеническим процедурам. Та ежедневно моющие предмет своей гордости шампунем, в несколько раз реже страдают от аллергии, чем те, которые делают это редко и очень редко.

ТЕХНИКА

Кру–у–угом марш!

Бывает такая необходимость. Например, если едешь по узкой лесной тропинке, а навстречу медведь. Или тигр. Или... Короче, освоить поворот на месте, если твой велик весит меньше тебя, не так уж трудно, считает американский велогонщик Джордж Кларк. Главное, заранее немного потренироваться. Причем желательно на чем-нибудь помягче, чем асфальт. На травке, например.

1. Готовность к повороту

Плавно тормози. Зафиксируй педали на одной вертикали. Приподнимись в седле. Колени согнуты, мышцы напряжены, взгляд — на переднее колесо. Оборачиваться — запрещено (ради твоего же здоровья).

2. Подъем

Обопрись на руль и перемести центр тяжести вперед так, чтобы заднее колесо оторвалось от земли. Держи педали. Не расслабляй ноги.

3. Рывок

Поворачивай голову и торс вправо или влево (в зависимости от обстановки) и рви (вверх и вбок) ручки руля, чтобы переднее колесо не отставало при повороте от заднего.

4. Толчок

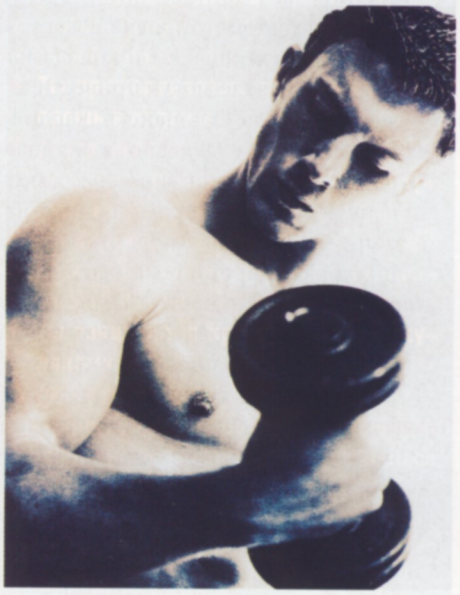
Как только заднее колесо приземлится, налегай на ручки руля и, подав корпус к сиденью, жми изо всех сил на педали, пока не потерял равновесия.

ФИТНЕС

На три не умножается

«Чем больше потеешь, тем больше мышцы», — твердят как заклинание многие завсегдатаи тренажерных залов.

И очень серьезно ошибаются. По крайней мере именно об этом говорят результаты недавно проведенного исследования американского



ученого Филиппа Бишопа. Суть проста: новички, трижды в неделю выполняющие сгибание рук с гантелями, могли выполнить максимальное число повторов с весом на 38% больше первоначального. А те же начинающие, которые занимались раз в неделю, — на 23% (то есть всего на 15% меньше). И эта динамика сохраняется на протяжении нескольких недель тренировок. Остается только мечтать, чтобы та же закономерность распространялась и на работу в офисе.

ФАКТ

Наиболее высокая активность спермы — при половых актах, интервалы между которыми не менее 12 часов и не более 7 дней.

Иллюстрации: Brad Linde, Kelly Alden, Фото: Tony Stone Images

GIVENCHY

π

ЗА ПРЕДЕЛАМИ

БЕСКОНЕЧНОСТИ

π [PI]

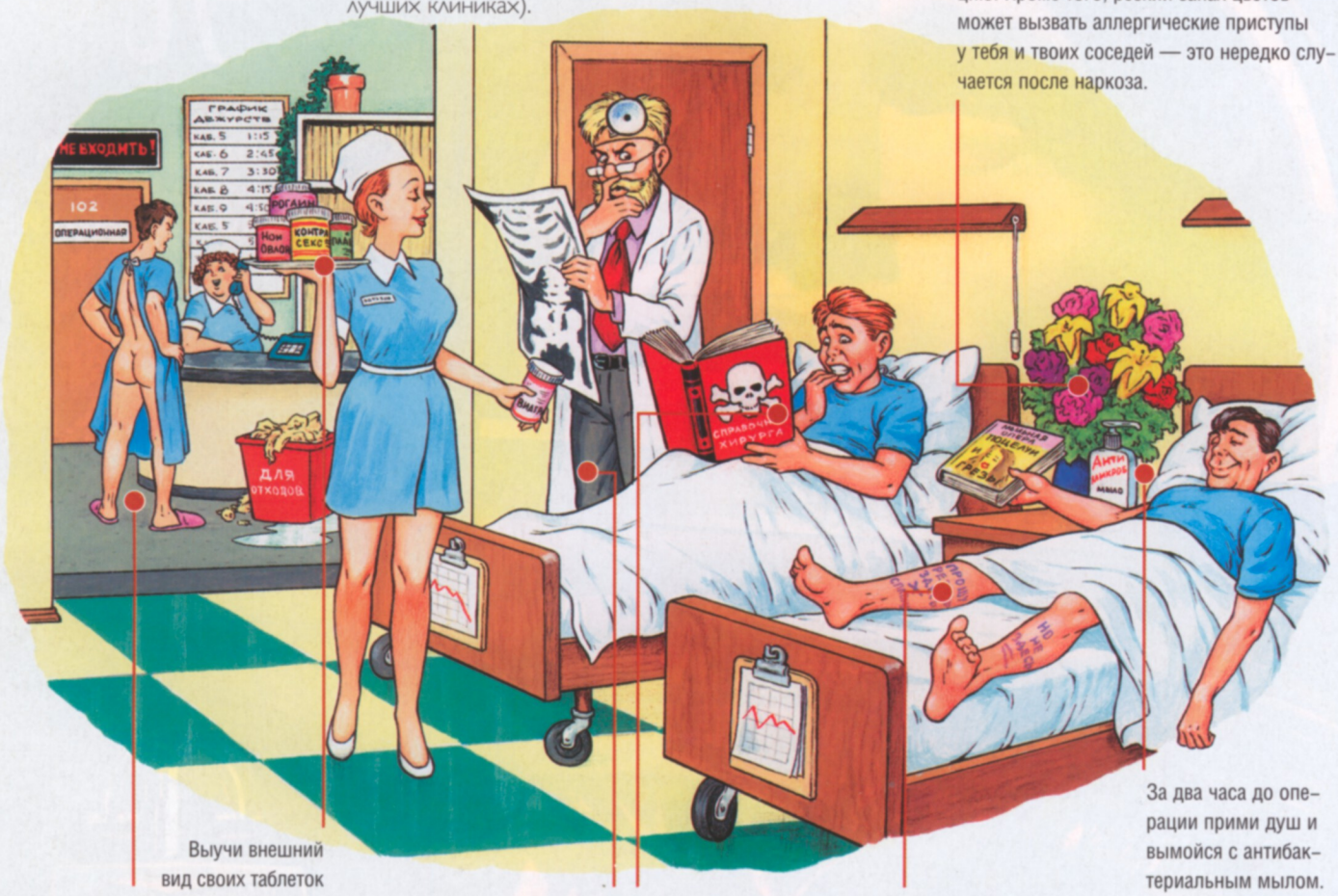
EAU DE TOILETTE POUR HOMME.

Эксклюзивный дистрибьютор в России -
компания « Селдико » Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66

ТАКТИКА

Вскрытие покажет

Практически каждый человек хотя бы раз в жизни попадает на операционный стол. Если эта неприятность случилась с тобой, стоит отнестись к делу: а) философски и б) ответственно. Последнее даже важнее. Оказавшись в больнице, ты вовсе не превращаешься в бесправный объект манипуляций людей с большими ножами, а продолжаешь оставаться самостоятельной личностью. Которая хочет и, главное, может сама о себе позаботиться (а это нелишне даже в самых лучших клиниках).



Ты имеешь полное, практически конституционное право отказаться от больничной рубашки модного фасона и отправиться на операцию в собственных майке и трусах (свободного покроя и предварительно продезинфицированных).

Выучи внешний вид своих таблеток и прежде чем принимать что-то новое, попроси сестру подтвердить, что это выписали именно тебе. Потребуй, чтобы она проверила по назначению не только твою фамилию, но и имя-отчество: а вдруг в соседней палате кукует сейчас твой однофамилец с какой-нибудь экзотической болячкой?

Хочешь узнать, к хорошему ли хирургу ты попал? Попробуй завязать приятельские отношения с местным патологоанатомом и поговорить по душам. Патологоанатомы, в силу специфики своей службы, вообще любят поболтать, к тому же они лучше всех на свете знают, какому из хирургов безопасней доверить свои внутренние органы. Также можно опросить здешних санитарок — их отзывы будут точней, чем уверения знакомых, которые и порекомендовали тебе этого врача.

Не стоит сейчас в спешном порядке становиться светилом медицинской науки. Чем больше ты здесь будешь читать фельдшерских справочников и студенческих брошюр по хирургии, тем мрачнее будет твой взгляд на мир. А чем мрачнее у человека взгляд на мир — тем хуже работает его иммунная система. Пара детективов с горой трупов в середине и чтобы всех субчиков сцапали в конце — как раз то, что сейчас надо.

Попроси сестру, чтобы она отметила у тебя на теле специальным карандашом место, которое надлежит оперировать, чтобы хирурги чего не перепутали. Ты не думай, мы не издеваемся. На самом деле известны случаи, когда врачи, выполняя плановые операции, путались в сопроводительных документах и вскрывали больным то, что вскрывать было не надо.

За два часа до операции прими душ и вымойся с антибактериальным мылом. В каждом двадцатом случае инфицирование послеоперационных разрезов происходит из-за того, что в рану попадают бактерии с грязной кожи пациента. Кстати, если место, которое надлежит оперировать, покрыто волосами — лучше заранее побриться самостоятельно, чтобы за дело не взялась решительная нянечка с лезвием «Нева».

Цветы — это очень трогательно и мило. Приятно, что близкие тебя не забывают. А неприятно то, что в стоячей воде любят гнездиться разные несимпатичные бактерии, которые сводят на нет все попытки уборщиц поддерживать твою палату в стерильном состоянии — что крайне важно для людей, только что перенесших операцию. Кроме того, резкий запах цветов может вызвать аллергические приступы у тебя и твоих соседей — это нередко случается после наркоза.

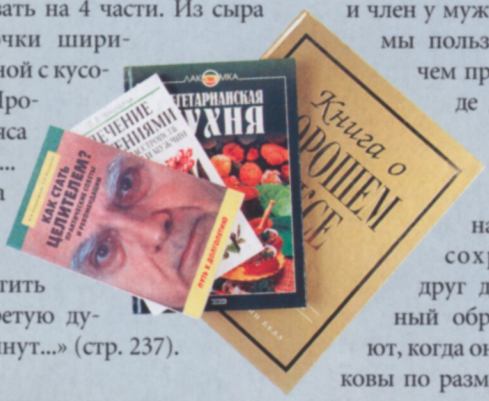
Иллюстрация: Влад Лесников

ООО "Интеркосметик", тел. (095) 737-32-20. Товар подлежит обязательной сертификации

КНИГИ

Готовя колонку «Книги», приходится читать десятки хороших, плохих и разных произведений полиграфического искусства. В памяти оседают нетленные цитаты, которым нигде, кроме апрельского номера — с Днем дурака, товарищ! — места не найдешь. Вот мы и нашли. Справедливости ради отметим, что эти книги обладают определенной информативной ценностью. Какой? Смотри наш рейтинг.

Михайлов В., Могильный Н.
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ
Изд-во «ЭКСМО-Пресс», М., 1999 г.
Цитата: «4 свиные отбивные, соль, 40 г сала, сосиски, 80 г швейцарского сыра, 10 г муки, бульон, 20 г шпика... Отбивные зачистить, отбить, надрезая края. Сосиски разрезать на 4 части. Из сыра вырезать кусочки шириной 0,5 см, длиной с кусочек сосиски. Продеть в куски мяса сыр и сосиски... Выложить на противень с растопленным салом и поместить в хорошо нагретую духовку на 6-8 минут...» (стр. 237).



Рейтинг: 3 из 5
P.S. Приятного аппетита, господа вегетарианцы! Особенно если вырвать стр. 235-246.

Богдановский А, Мешарова Е.
КАК СТАТЬ ЦЕЛИТЕЛЕМ?
Изд-во «Атон», СПб., 1998 г.
Цитата: «Ба, знакомые все лица! Это же те самые истероидная и истеро-параноидальная акцентуации, которые так часто встречаются у экстрасенсов! Если вспомнить про эпилептоидные состояния у тех и других, можно смело констатировать: при внешней непохожести колдуна и экстрасенса (из патологической категории) у них наблюдается множество сходных психологических черт. И нет оснований считать, что в вопросах наведения злых чар современный экстрасенс слабее колдуна... Поскольку экстрасенсов в городах гораздо больше, чем колдунов, то порча действительно может быть распространенным явлением...»

Рейтинг: -1 из 5.
P.S. Категорически согласны с последним утверждением. Вот у нас в редакции, например, сплошные колдуны и ни одного экстрасенса. И, что характерно, — порчи не наблюдается.

Браун П., Келл К.
КНИГА О ХОРОШЕМ СЕКСЕ
Изд-во «Махаон», М., 1998 г.
Цитата: «Ртом мы разговариваем, едим, целуемся, касаемся кожи любимого человека, сосем пальцы рук и ног, грудь, наружные половые органы у женщины и член у мужчины. Во время секса мы пользуемся ртом больше, чем при любом другом виде деятельности...» (стр. 42). И еще: «Как ни странно, но для женщин и мужчин наибольшие шансы на сохранение верности друг другу и на моногамный образ жизни существуют, когда они... примерно одинаковы по размерам. При разнице в размерах между мужчиной и женщиной, составляющей около 15 процентов, они попадают в разряд таких животных, которые скорее всего будут проявлять стремление к полигамности. Возможно, поэтому неверность — это естественное состояние и мужчины, и женщины...» (стр. 112).

Рейтинг: 2,5 из 5.
P.S. Особое спасибо за акварельные зарисовки! И подписи к ним. Например: «Вот она быстро разделась и отвернулась от него. Так ее не смущает вид его спущенных брюк» (стр. 83).

Николайчук Л.
ЛЕЧЕНИЕ РАСТЕНИЯМИ ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВ У МАЛЬЧИКОВ И МУЖЧИН
Изд-во «Современное Слово», Минск, 1998 г.
Цитата: «Препараты из травы конопли обладают успокоительным, снотворным, обезболивающим действием... В малых дозах препараты конопли... стимулируют половую активность...» (стр. 69).

Рейтинг: 4 из 5.
P.S. А еще в белорусских пущах полно мухоморов.

ОПЫТ

Ночь, улица — фонарь...

Неважно, как ты схлопотал эту прелесть себе на лицо. Предположим, что ты просто взял и упал с лестницы. (Мы-то с тобой, конечно, знаем, что это было не совсем так, но кому какое дело?)

Что можно сделать для того, чтобы замести следы этого, такого неудачного падения?

Против синяков
Самый действенный способ — как можно быстрее приложить холодное. Причем не медную денежку или алюминиевый половник, а пакет со льдом. К сожалению, он не всегда оказывается под рукой. Если выяснится, что лед из холодильника растащен по коктейлям, возьми пакет кефира или ряженки. Чем больше пакет — тем лучше: тебе сейчас не помешает целый литр. Густым слоем размести кисломолочный продукт на лице, веках, шее так, чтобы чистыми оставались лишь губы и ноздри. Держать полчаса.

Против опухолей
Лимфодренажный массаж шеи может остановить нарастание отека на лице. Для этого тебе следует трижды в день осторожно массировать верхнюю часть горла под скулами круговыми движениями.

Против кровотечения (боксерский метод)
Если на лице кровоточащая ссадина, необходимо прямо на месте применить срочные кровоостанавливающие методы. Вот как это делают боксеры на ринге.

1. Промокни рану носовым платком или чистым полотенцем.
2. Плотно прижми к ране боксерскую перчатку (мяч, круглый стакан, в крайнем случае — собственный кулак) и изо всех сил нажимай 30 секунд. Это уменьшит кровотечение.
3. Обмакни ватную палочку в вазелин и аккуратно смазывай ссадину до тех пор, пока она не перестанет кровоточить.

Фото: East News

Фото: East News

ОПЫТ

Миллион с помойки

Никогда не завидовал тому дальновидному арабскому юноше, который, вместо того чтобы выкинуть старую ржавую лампу, догадался бережно протереть ее тряпочкой?

А все потому, что некоторые умеют правильно обращаться с мусором. В следующий раз, после того как ты пройдешься по квартире шквальным вихрем, сметая в помойное ведро всю встреченную по дороге рухлядь, — сядь и внимательно осмотри улов. Очень может быть, что ты сейчас собираешься выкинуть целое состояние.

Сколько в антикварных магазинах может стоить...

Старая книга

Никто и не думает, что у тебя мог завалялься под диваном «Апостол» первопечатника Ивана Федорова. Но и более поздние раритеты стоят денег. Например, за прижизненное издание стихов Пушкина можно выручить как минимум $1500–2000. Сборник задач Круевича за 1905 год стоит около $100. А за потрепанную детскую книжку «Малыш и Карлсон» 1986 года издания в букинистическом отделе тебе дадут 70 рублей.

Марки

Некоторые космические серии марок СССР уже сегодня потянут на 50–60 долларов. Обычная пятикопеечная дореволюционная марка с орлом стоит 40–200 рублей в зависимости от состояния. А цена некоторых старых марок вообще исчисляется в миллионах долларов. Поэтому прежде чем выкидывать перевязанную розовой ленточкой пачку писем дяде Гоше от тети Вали, удостоверься, что на марках не изображены, например, перевернутые аэропланы.

Лысые плюшевые мишки

На аукционе СОТБИС одна такая мишка была продана аж за $20 000.

Фарфоровые куклы без глаз

Чем старше такая кукла, тем дороже она стоит. Коллекционеры, собирающие старые игрушки, могут выложить за хрупкую инвалидку четырехзначную сумму в твердой валюте.

Телевизор с линзой

В антикварном магазине за телевизор военных лет можно просить $100–150.

Старые снимки со студенческой вечеринки

А вдруг твой однокурсник Сёма-дурик решит лет через ...дцать баллотироваться в президенты? Тогда эти снимочки смогут потянуть на кругленькую сумму...

ВИТАТРЕСС - сильнее, чем стресс!

Напряженный ритм современной жизни отнимает все больше сил, обесцвечивает положительные эмоции, оставляя взамен бессоницу, усталость и ... СТРЕСС - состояние, сопровождаемое хронической нехваткой веществ, которые Ваш организм не успевает пополнять в условиях повышенных нагрузок.

Антистрессовый витаминно-минеральный комплекс

"ВИТАТРЕСС" - уникальный отечественный препарат, разработанный специально для повышения уровня сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

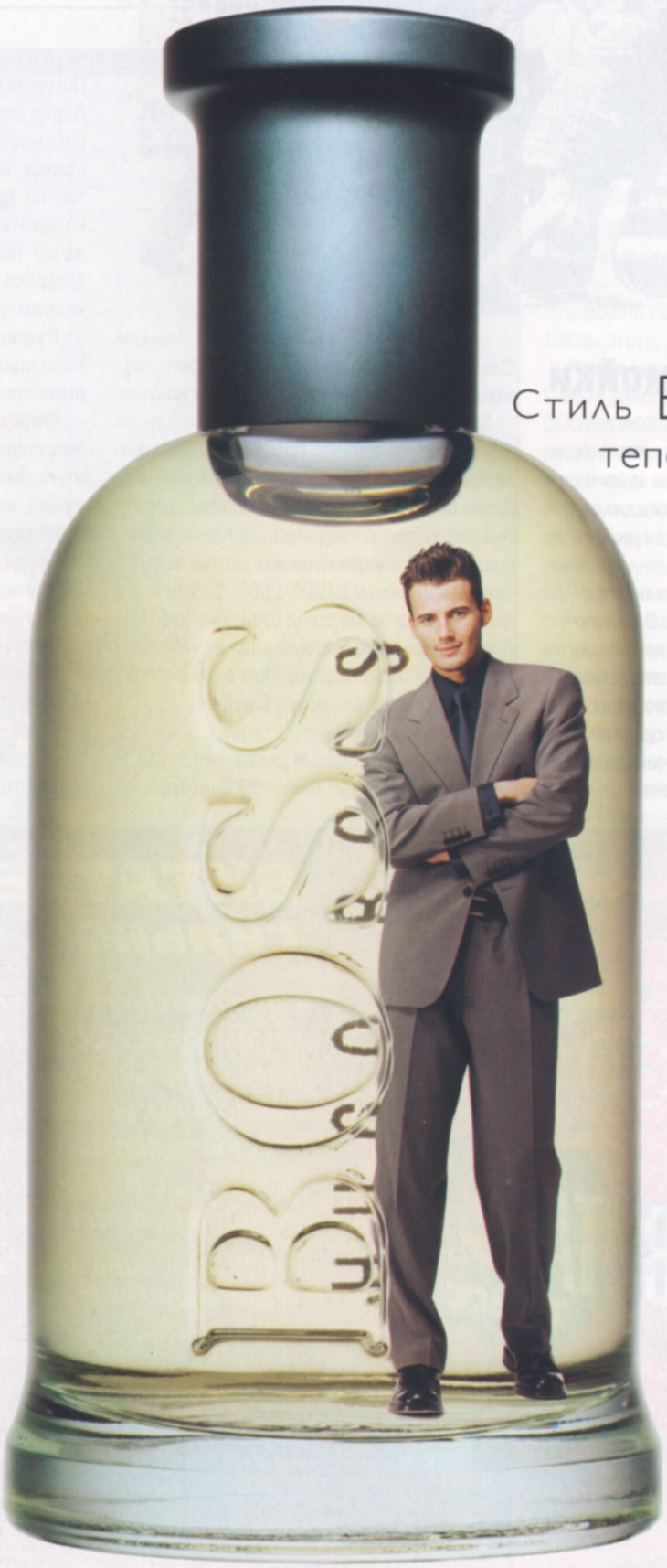
Эффективная комбинация 16 витаминов, минералов и глутаминовой кислоты помогает лучше переносить нервные и физические нагрузки, повышает работоспособность, улучшает самочувствие, благотворно влияет на память и сон.

ВЕРОФАРМ™

Тел.: (7095) 792-5330;
факс: (7095) 792-5328

Товар сертифицирован. Регистрационный номер 99/292/

BOSS
HUGO BOSS

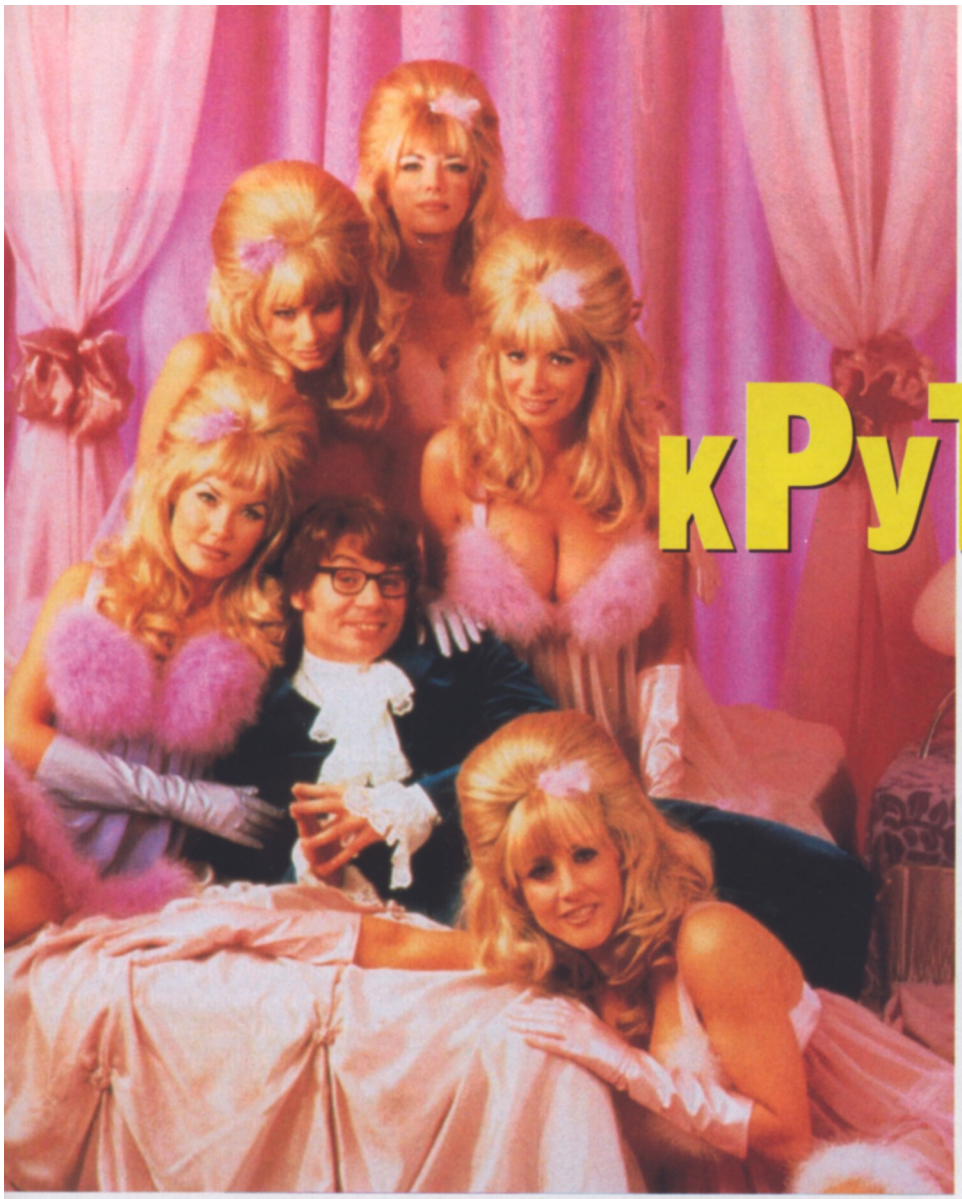


Стиль BOSS...
теперь во флаконе.

Новый аромат от Hugo Boss.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Автор: **Иван Третьяков**



кРуТо, БэБи И ВСЕ ТАКОЕ

Я мэн крутой, я круче всех мужчин.
Мне волю дай, любую соблазню.
А ну-ка, мать, беги ко мне
в кровать... **«Мочалкин блюз»**

Круто было бы выяснить, что значит быть крутым. И кто из нас все-таки самый крутой?

Я хочу быть крутым мэном. Не хочу быть интересным мужчиной, не хочу быть начитанным дядей, прикольным челом и даже стильным чуваком. И уж совсем не хочу быть хорошим парнем. По жестокому закону каменных джунглей, где, по последней вавилонской переписи, женщин на процент-другой больше, чем мужчин, хорошие парни обычно отдыхают в обнимку с телевизором, пока крутые мэны перевыполняют план по соблазнению этих самых нелишних процентов. И даже если ты по каким-то причинам не любишь слово «крутой», если ты из другой тусовки и вообще ни при чем, даже если ты мнишь себя уникальной личностью и с высокой башни плевал на общественное мнение с его ярлыками, твое беспомощное упрямство напрасно, если в глазах этого общества ты ведешь себя некруто. Так я решил — и стал изучать искусство быть крутым.

Что такое крутость?

Это форма и образ жизни. Не хобби, не маска и не имидж. Первое правило крутости звучит так: ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах не показывай, что косишь под крутого. «Смотри, тот лох в индийских джинсах и с барсеткой косит под крутого» — от такого не отмоешься. Когда ты думаешь, что поступил круто, открыв дверь машины для крутой своей собственной крутостью спутницы, она с высоты этой своей крутости может подумать: «Во деревня, не знает, что дверь по этикету должен открывать chauffeur». А что касается тех «казаков» на липах, которые привез тебе из Америки дядя-эмигрант в 1987-м, — ты по инерции считаешь их крутыми. А ведь, если честно, это реальный отстой.

Быть уверенным в себе — еще не значит быть крутым. Самоуверенным быть хорошо, но быть крутым — еще круче. Тот, кто реально крут, имеет право на ошибку. Он может ошибаться, потому что не считает себя самым умным и, что называется, умеет проигрывать. Только самоуверенные лохи не признают своих ошибок. Они думают, что всегда правы, совершенно не считаясь с теорией вероятности. И выставляют себя дураками, когда прикупают два туза на мизере.

Реальные крутаны не думают о собственной крутизне. Крутые люди живут и совершают крутые поступки, не задумываясь о том, как это выглядит. Сторонний наблю-

Фото: East News

датель со своим аршином может даже принять истинную крутость за полный отстой. Но только он — ничтожный лох, — опомнившись, способен воскликнуть: «Вот это круто! Где взял такие прикольные 'казаки'?» И получить в ответ поистине крутое: «Нашел на антресолях».

Как это ни противно — но Джеймс Бонд действительно крут. Если не знаешь, как поступить, что сказать в той или иной ситуации, сначала представь на своем месте агента 007. Если не получается, значит, то, что ты собираешься сделать или сказать, не круто.

А может, знаешь кого-нибудь покруче? Как ни странно, среди отечественных общеизвестных личностей крутых найти трудно (не считая Игоря Крутого, которого и искать особо не хочется), намного легче припомнить таковых в кругу своих знакомых. А уж среди вымышленных персонажей их просто пруд пруди. По мне так самый крутой из всех — Остап Бендер. Он даже круче Бонда — тому слабо было бы поухаживать за мадам Грицацуевой. Тем более в ботинках на босу ногу и драном шарфике.

Женщины и крутизна

Неплохая заявка на крутизну для мужчины — это наличие рядом с ним подходящей женщины. Женская крутизна не всегда связана с внешностью, поэтому иногда мужчинам бывает нелегко правильно обустроить ту или иную женскую особь на собственной шкале крутизны. И все же несколько отличительных признаков есть.

►Круто, когда женщина умеет делать то, что делают мужчины, не теряя при этом своей женственности. Только очень крутая женщина способна залить тосол и поменять колесо на дороге прямо в платье от Max Mara. Если она же, взбивая для тебя в миксере фруктовый коктейль, может весело проще-бетать о том, кто и на какой минуте открыл счет во вчерашнем матче Спартак–Алания (когда ты срубился в кресле и все проспал), — она по крутости приближается к автору «Мадонны» (той, чьи «глаза бездонны»). Извини, конечно, но в таком случае твоя женщина значительно круче тебя.

►Крутая женщина, по определению, не может быть глупой. Это самое сложное правило — его невозможно понять, его надо запомнить. Проще говоря, умная женщина всегда круче дуры. Даже очень красивой дуры.

Бюст на родине героя — это круто...

►Даже если она супер–пупер–секси–бэйб и все такое, это не говорит о ее крутости. Главная мужская ошибка — считать крутыми всех навороченных и смазливых девиц. Сочные телки — это круто, но... только как фигура речи. «Эх, круто было бы подогнать сюда классных телок» — звучит действительно по–крутому. Но велика вероятность, что, окажись сейчас здесь эти классные телки, все было бы значительно менее круто, чем чистая идея.

Если, к примеру, данный бэйб уже час бормочет «Блин, я такая пьяная, налей мне еще» — это, извините, отстой.

Запомни: если ты тусуешься со смазливой, но не крутой, по определению, девицей, думая, что вы с ней «круто смотритесь», ты сильно рискуешь лохануться. Даже если у тебя есть блейзер с серебряными пуговицами.

►Если женщина любит секс — это исключительно круто. Главное, чтобы не болтала лишнего при ребятах. И тем более не сюсюкала. Когда ты с корешками затаив дыхание смотришь финал Кубка, а твоя подруга заводит сюси–пуси про зайку или — о ужас! — называет тебя «лапуль»... О, как это некруто! И напротив: со своими подружками пусть делится интимными подробностями ваших отношений — это очень даже круто. Что такое? Тебя это задевает? Может быть, ты сомневаешься в собственной крутости?

►Если женщина в твоем присутствии сетует на толстую попу или плоскую грудь — это положительно не круто с ее стороны. Таким образом она ставит под сомнение твою крутость. Крутость, которая позволяет тебе считать ее толстую попу или плоскую грудь крутейшими объектами вожделения.

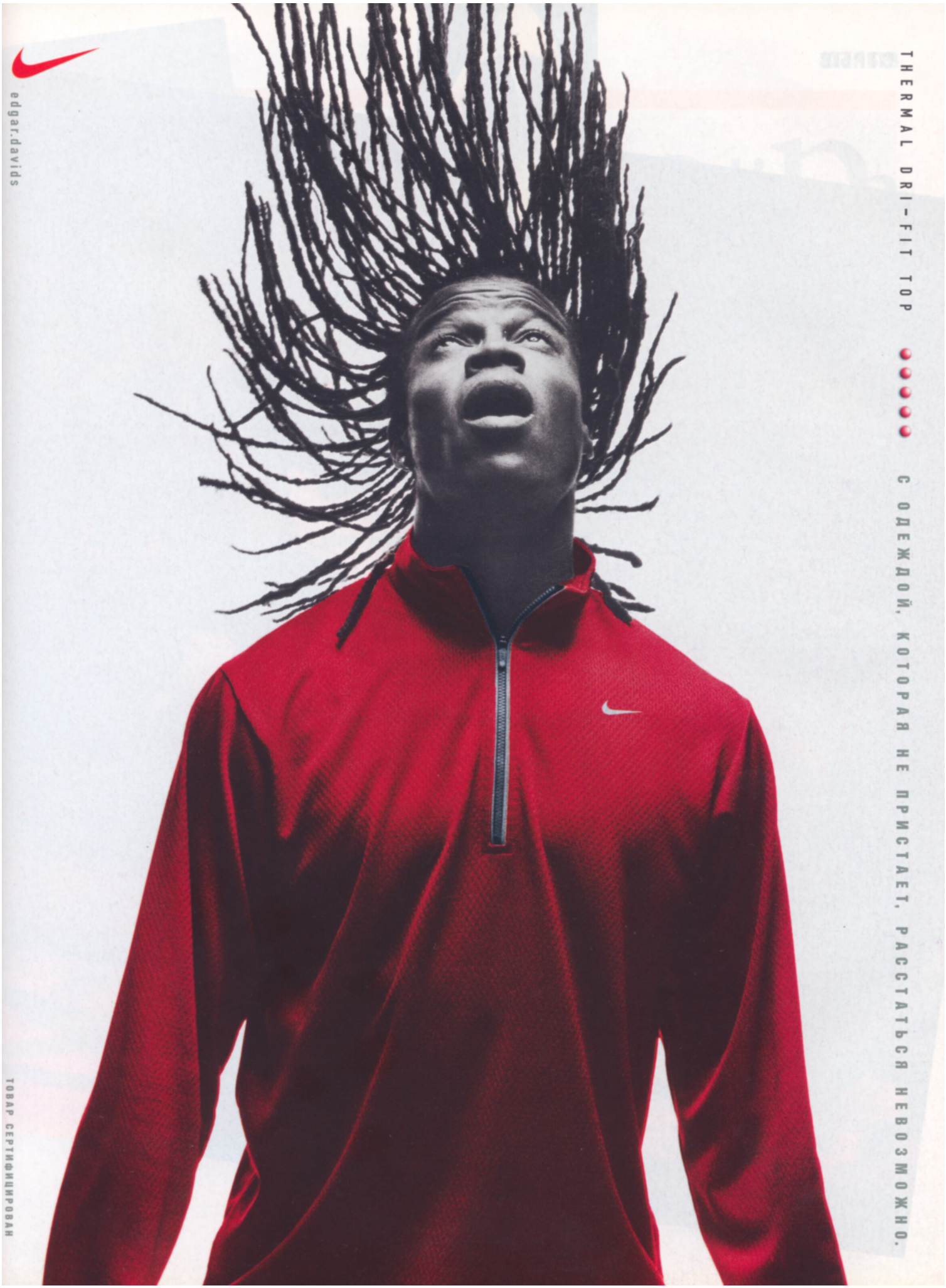
Вопиющая некрутость — тоже круто

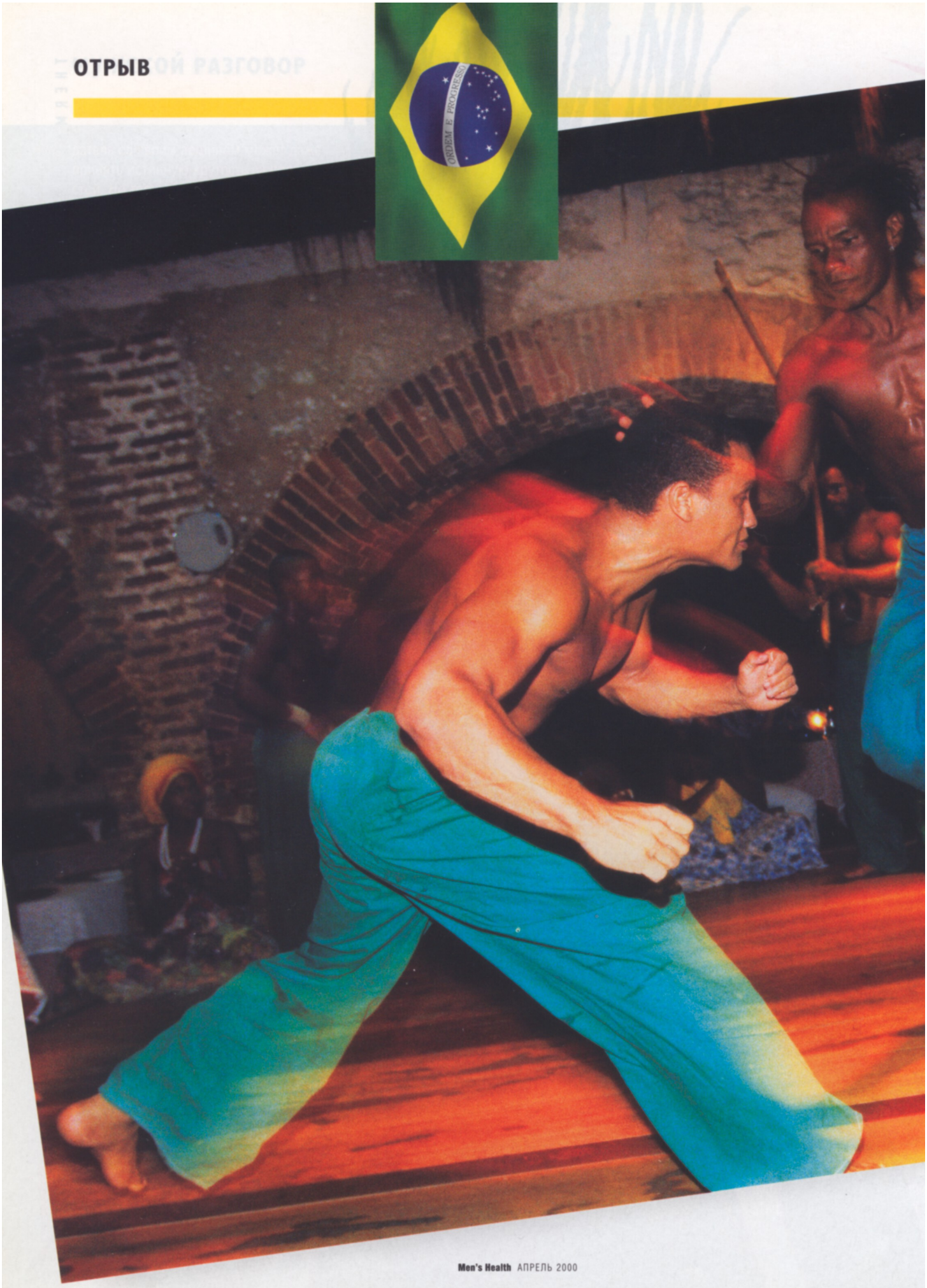
Под некрутостью подразумевается настолько наглое пренебрежение законами крутости, что именно это и делает пренебрегающего ими поистине крутым. Характерный пример — Остин Пауэрс. Второй пример — Николай Фоменко (придется и его признать крутым малым). Эти двое до такой степени некруты, что одно это как бы автоматически помогает им набирать очки по крутости. Многие выдающиеся личности скопили себе довольно крутой капитал, играя в некрутость. Достаточно вспомнить пучеглазого губошлепа Джаггера или Леннона в бабушкиных очках. Если ты неисправимый лох... ну, в общем, если никто тебя не принимает за крутого, попробуй сыграть в антикрутость. Уж лучше так, чем всю жизнь пыжиться.

И наконец: совсем некруто писать статьи про то, как быть крутым. По–настоящему крутые люди вообще не утруждают себя мыслями о таких пустяках. Они не советуют другим, некрутым, как быть крутыми. Да и, кстати сказать, они не читают подобных статей, надеясь уловить в них что–то для себя полезное. В общем, если я дописал эту статью до конца, а ты дочитал, то мы безнадежны. Так что давай–ка, друг Бивис, лучше купим чипсов и побредем смотреть телевизор.

Так что же получается?

Выходит, пытаться дать определение крутости — занятие для лохов? А значит, я, автор этих строк, — лох?! Ну уж нет! Видели бы вы меня — в косухе, в русской шапке большой и с индейской душой, — сразу бы врубились, что я КРУТ... Тьфу ты, нет такого слова. MH


THERMAL DRI-FIT TOP
С ОДЕЖДОЙ, КОТОРАЯ НЕ ПРИСТАЕТ, РАССТАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО.
edgar.davids
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН


ORDEM E PROGRESSO

Капоэйра

(секретное оружие рабыни Изауры)

Автор: **Александр Маленков**

Капоэйра... Если ты надеешься с помощью этой статьи узнать, что это такое, придется тебя разочаровать: по прочтении статьи вопросов прибавится. Потому что исчерпывающе ответить на вопрос «Что такое капоэйра?» не может никто. Многие пытаются это сделать, только ответы у всех разные.

Сами капоэйристы называют ее Игрой. Это обширное понятие подходит к капоэйре как нельзя лучше. Впрочем, рационально мыслящий европеец, посмотрев на занятия капоэйрой, скажет, что это смесь боевого искусства, танцев и музыки, замешанная на непонятных обрядах. По справедливости это будет равносильно утверждению, что шахматы — это клетчатая коробка с фигурками внутри. То есть с определенной точки зрения совершенно справедливое утверждение, но если копать глубже...

История

Однажды давным-давно жестокие португальцы приплыли на территорию нынешней Бразилии строить рабовладельческое общество. Поначалу дела шли неважно: отсталые индейцы не желали работать, убегали домой или умирали в знак протеста. Пришлось португальцам завозить рабочую силу из Африки. Чернокожие рабы оказались более выносливыми, бежать им было некуда, и дело пошло: из Африки в Южную Америку было импортировано четыре миллиона невольников. Прошли годы, прежде чем представители разных африканских племен нашли общий язык и стали затевать массовые побеги с плантаций. Вольные поселения, появившиеся таким образом, назывались киломбос. Там, в смеси африканских культур и религий, спроецированных на бразильскую почву, и родилась капоэйра. Единственным оружием черных братьев были их мощные руки-ноги, задорные африканские танцы и бубны с барабанами. Естественно, что танцевальные движения стали постепенно обогащаться приемами защиты и нападения. То, что получилось в результате этого смешения жанров, и стали называть капоэйрой. Ее практиковали и невольники на плантациях — со стороны капоэйра выглядела, как обрядовые пляски и не вызывала подозрений эксплуататоров. Были ли танцы лишь маскировкой боевого искусства, или, наоборот, элементы единобор-

ства дополнили безобидные развлечения рабов — теперь уже непонятно. Суть в том, что все ипостаси капоэйры составляют неразрывное целое. Капоэйра была и мощным оружием, и развлечением, и религией. В конце XIX века рабство было отменено, и работники плантаций обнаружили, что единственный их навык — это повергать противника на землю ловкими пируэтами. Наиболее востребованными эти способности оказались в бандитских кварталах больших городов — Рио, Сальвадоре. Капоэйра стала повсеместно преследоваться, ее любители вынуждены были вести двойную жизнь. С тех самых пор и повелась традиция брать новое имя, начиная занятия капоэйрой.

В тридцатых годах капоэйра обрела легальный статус, став национальным достоянием Бразилии наравне с карнавалом, самбой и дикими обезьянами. В 1932 году в Сальвадоре мастер Бимба открывает первую школу, и капоэйра входит в эпоху процветания, длящуюся по сей день. Нелишним будет заметить, что элементы капоэйры мы можем ежедневно наблюдать в современных танцах: все эти вращения на полу и стойки на руках целиком заимствованы оттуда. Впрочем, об этом ты можешь прочитать в любой статье об истории брейка и хип-хопа.

Как выглядит

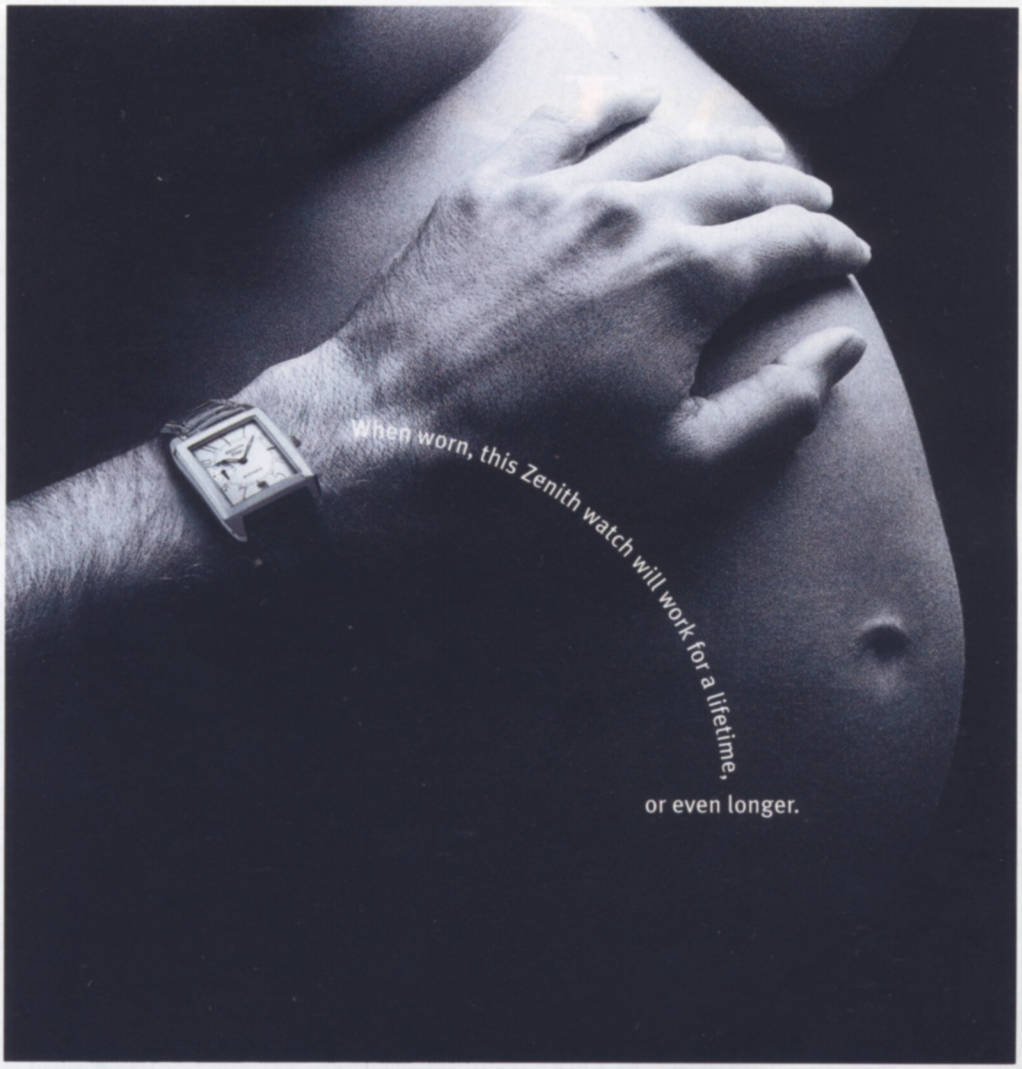
Чтобы понять и оценить капоэйру, ее надо увидеть. Пытаться передать дух, колорит и красоту этого действа словами — неблагодарный труд. Мы, пожалуй, ограничимся сухими формулировками спортивных комментаторов.

Участники выстраиваются в круг. Этот круг — как и все движения, знаки и звуки в капоэйре — имеет ритуальный смысл. Круг называется Рода, он символизирует солнце. С одной стороны Роды стоят или сидят музыканты. Их неизменные инструменты — барабан Атабаки, бубен Пандейра и замысловатое смычковое сооружение Беримбао — лук с привешенным к тетиве кокосом или тыквой. В исполняемой музыке слышатся традиционные латиноамериканские напевы и африканские ритмы. Песни на португальском распеваются всеми участниками капоэйры, глубина текстов традиционна для фольклорного жанра: «Ой цветут бананы в сельве у ручья...»

У Роды есть два построения: мастера располагаются ближе к музыкантам, за ними стоят любимые ученики, замыка-

Базовое движение капоэйры

Фото: CORBIS, The Image Bank, ФОТОбанк. Иллюстрации: Влад Лесников



PORT ROYAL V: корпус часов выполнен из полированной стали. Кожаный ремень или стальной браслет. Часы оснащены ультраплоским автоматическим часовым механизмом ZENITH ELITE, обеспечивающим 28 800 колебаний в час, с запасом хода около 50 часов, удостоенным почетного звания "Лучший механизм года". Фирма ZENITH является известным швейцарским производителем, имеющим наибольшее количество наград хронометрических обсерваторий за точность хода продукции.

ZENITH

Swiss watchmakers since 1865

LIFE IS IN THE MOVEMENT

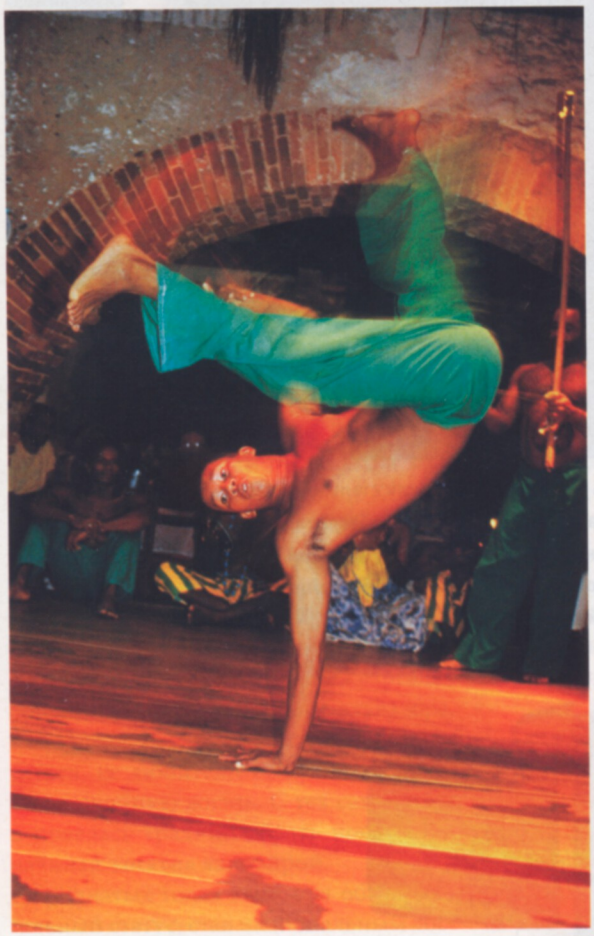
NOBLESSE OBLIGE
«Петровский Пассаж»
Петровка, 10, 2 этаж
Время работы: с 10.00 до 20.00 ежедневно
Тел.: 924-59-02

VALLEE DES MONTRES
Торговый Центр «НАУТИЛУС»
Никольская ул., 25, 2 этаж
Время работы: с 11.00 до 21.00 ежедневно
Тел.: 937-60-72

INTERNET: http://www.zenith-watches.ch

ют круг новички. Второе построение зеркально первому. В круг выходят два участника, они садятся подле музыкантов, делают приветственные движения и начинают Игру. Двигаясь в такт звучащей музыке, игроки производят атакующие и танцевальные движения. Они как бы ведут диалог — в каждом жесте угадывается смысл, но до конца понятен этот язык только капоэйристам. Импровизации сменяются почти акробатическими парными элементами. Резкие выпады руками и ногами очень изящны и явно несут в себе разрушительный потенциал, но не более того: в капоэйре нельзя касаться соперника. «Нельзя» — не совсем верное слово, в капоэйре нет правил, их заменяют этика и ритуал.

Задача игрока — не потерять ритма, не упустить соперника из поля зрения, вывести его из равновесия, наметить удар или просто «перетанцевать» его. Игроки по очереди входят в Роду, мастера выводят в круг учеников особыми приглашающими движениями. Между тем темп музыки увеличивается, вместе с ним ускоряется игра, и пара участников сплетается в каком-то бешеном танце, попирающем законы физики и анатомии. Головы, пятки и ладони свистят в воздухе, и кажется чудом, что соперники не просто выживают, а даже не касаются друг друга пальцем. Музыканты и игроки сменяют друг друга, постепенно доводя себя и зрителей до полного экстаза, то ли рок-н-ролльного, то ли религиозного. Такое шоу продолжается часами...



Техника

Движения в капоэйре непривычны для восточных единоборств, со стороны может показаться, что большую часть времени игроки ходят на руках. Капоэйра — оружие слабых. Нельзя сказать, что капоэйра культивирует слабость — просто в основе ее техники лежит убеждение, что для бойца нет невыгодных позиций или неудачных моментов для атаки. Ее приемы подходят и женщинам, и детям, и даже калекам — ни физическая сила, ни положение в пространстве не имеют значения для капоэйриста. В его арсенале удары головой, спиной, грудью и ягодицами. По сути все его тело является оружием. В техническом плане в капоэйре все поставлено с ног на голову в прямом и переносном смысле.

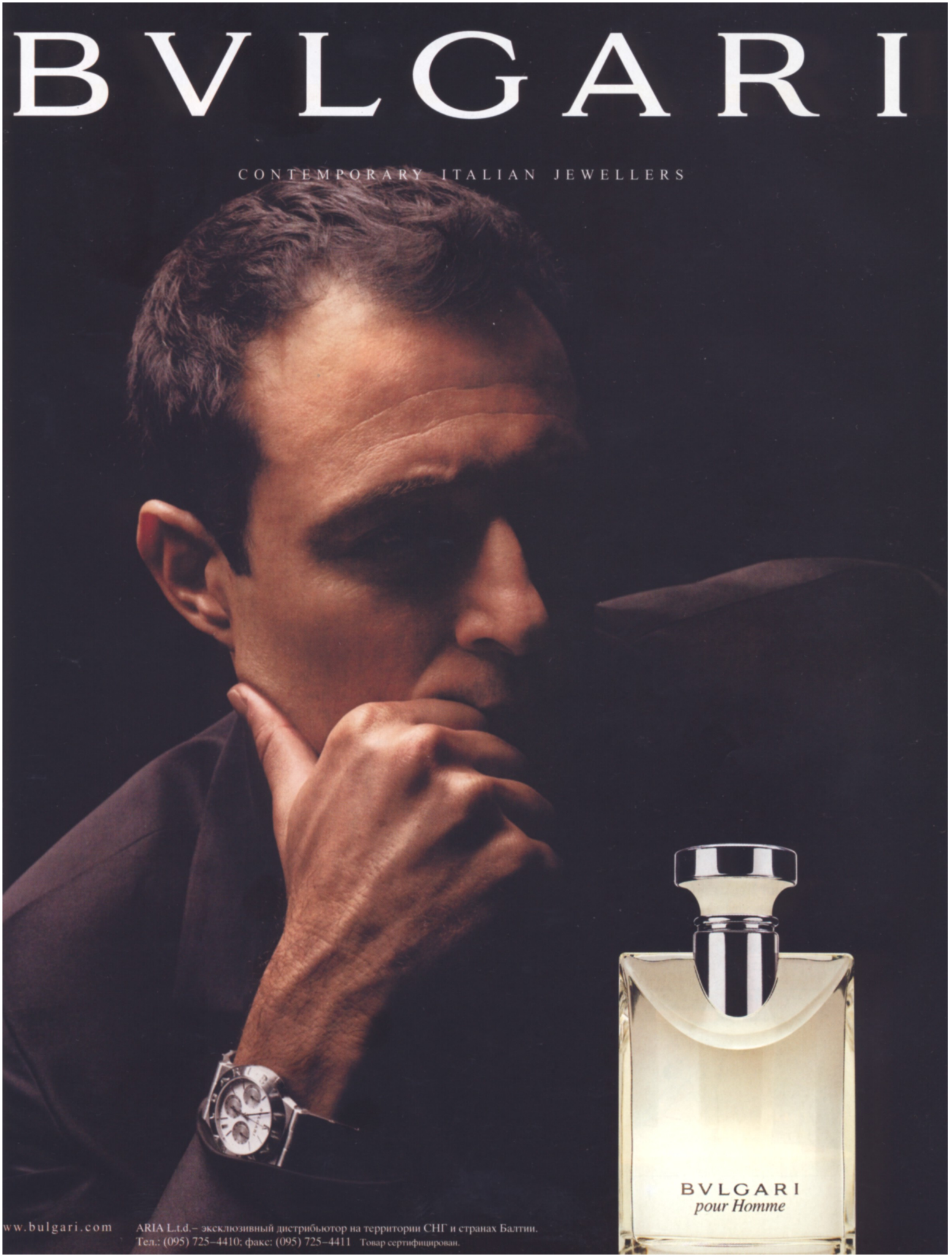
Если в других единоборствах положение лежа считается признаком поражения, то здесь — это самая грозная и удобная позиция для атаки. Чем ближе ты находишься к земле, считают капоэйристы, тем более ты устойчив. Именно поэтому стойка на руках считается предпочтительной: уязвимые места — голова и шея — защищены, к сопернику обращены выносливые ягодицы и свободные сильные ноги. Так что, откинув предрассудки и немного подумав, поневоле приходишь к мысли, что эта позиция оптимальна для ведения рукопашного (скорее, правда, ногопашного) боя. Неслучайно само слово «капоэйра» переводится как «низкий кустарник» (тоже одна из версий).

Капоэйра допускает весьма широкую трактовку всех своих ипостасей. Это относится и к стилю исполнения, и к ее духовному содержанию. Можно сказать, что у каждого игрока своя капоэйра. Для кого-то это синоним духовных исканий, для кого-то физкультура или развлечение. Стиль Ди Ангола, например, характеризуется очень низкими стойками и большей значимостью изотерической составляющей: вплоть до вызывания духов. Стиль Режиональ представляет акробатическую капоэйру. А в Сан-Паулу и Рио есть площади, где бандиты делают капоэйру с заточками между пальцами ног, — это уже не просто фул-контакт, а бои с человеческими жертвами.

В чем смысл

Когда-то давно капоэйра являлась частью двух африканских религий — Умбанда и Кондомбле. Строго говоря, она еще не была тогда капоэйрой в сегодняшнем понимании этого термина. Это были обряды, шаманские танцы, подражания движениям птиц и животных. По мере смешения народов Бразилии капоэйра менялась и в итоге выродилась в некую загадочную философию, похожую на пресловутый айсберг. Большая часть этой философии необъяснима — новички ее

Положения «Негачива» и «Ау»


BVLGARI
CONTEMPORARY ITALIAN JEWELLERS
BVLGARI
pour Homme
www.bulgari.com
ARIA L.t.d.– эксклюзивный дистрибьютор на территории СНГ и странах Балтии.
Тел.: (095) 725–4410; факс: (095) 725–4411 Товар сертифицирован.

не знают, а мастера о ней не рассказывают. В поведении мастеров можно заметить множество странностей, на их одежде присутствуют загадочные амулеты, о смысле которых остается только гадать. Видимая часть айсберга дает нам такую трактовку: капоэйра — это стремление к свободе. (Еще одно емкое понятие, объясняющее все и ничего одновременно.) Свободе внешней и внутренней, свободе как независимости от расхожих ценностей — физической силы и достатка. Многие века капоэйра была достоянием рабов, чьим единственным имуществом было собственное тело.

Концентрация на возможностях этого тела, физическая гармония как основа гармонии душевной — вот подлинные цели капоэйры. По уровню сосредоточенности на собственных органах капоэйрист может посоперничать с йогом, по медитативным способностям — с шао-линьским монахом. Оптимально использовать ресурсы организма — вот цель. А возможность снести кому-нибудь голову легким движением ноги — лишь частный случай такой практики.

В капоэйре есть понятие — Аше. Это состояние, к которому стремится капоэйрист. Как ты уже догадываешься, словами его описать невозможно. Что-то вроде счастья, эйфории и вселенской гармонии. К Аше можно прийти, покувыркавшись в Роде, можно пребывать в нем постоянно, Аше — венец капоэйры. — Как дела, Педро? — Аше, брат, полное Аше...

Что дает

Возвращаясь к прагматичному взгляду европейца, можно сказать, что капоэйра дает прекрасную физическую форму, здоровье и долголетие. И уже упомянутая перевернутость с ног на голову отражена в самом отношении к понятию возраста. Если про хорошего спортсмена мы говорим: смотрите, ему уже тридцать, а он еще прыгает, как мальчик, то капоэйристы говорят: смотрите на этого мастера, ему только пятьдесят, а он уже кое-чего достиг. Шестидесятилетний бодрячок, ходящий на руках в центре Роды, — вполне привычное зрелище в Бразилии. Люди не умеют пользоваться своим телом, считают капоэйристы. Сила удара зависит не от накачанных мышц, а от положения позвоночника и копчика. Нужно уметь слушать собственное тело, настраивать его, как музыкальный инструмент. Естественно, что хорошо настроенное тело может и по мозгам кому-нибудь надавать, и потанцевать, и на беримбао поиграть, и пищу хорошо переварить.

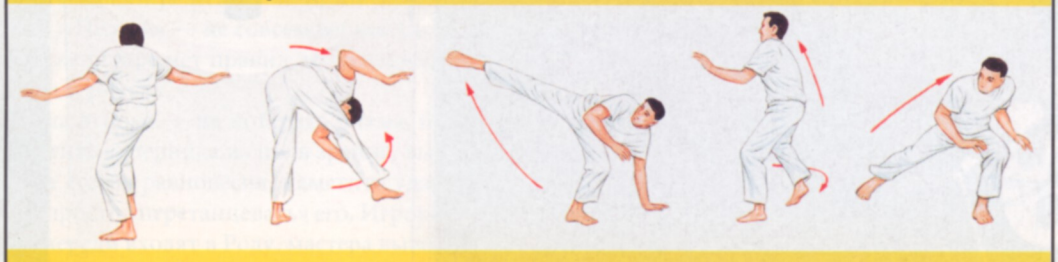
Как и где заниматься

Капоэйристами не рождаются, более того, возраст почти не имеет значения. Сильному и молодому проще освоить нужные движения, но в плане достижения Аше все равны. Капоэйра — это вообще новый мир, в котором можно начать все сначала. Вместе с традиционной белой формой — одеждой раба — ты получаешь новое имя, статус ученика и точку отсчета стажа. Живя капоэйрой, ты постепенно движешься к статусу Мастера. Его достижению предшествует Батисада — экзамен, демонстрация своей Игры перед другими Мастерами. Дальше — полное Аше: Мастер — это единственный и окончательный статус в капоэйре. Есть система промежуточных поясов, но у каждого стиля она своя, и вообще соблюдается все это не очень строго. Главные звания — Мастер и ученик. Раньше чем через 10 лет Мастеров не дают.

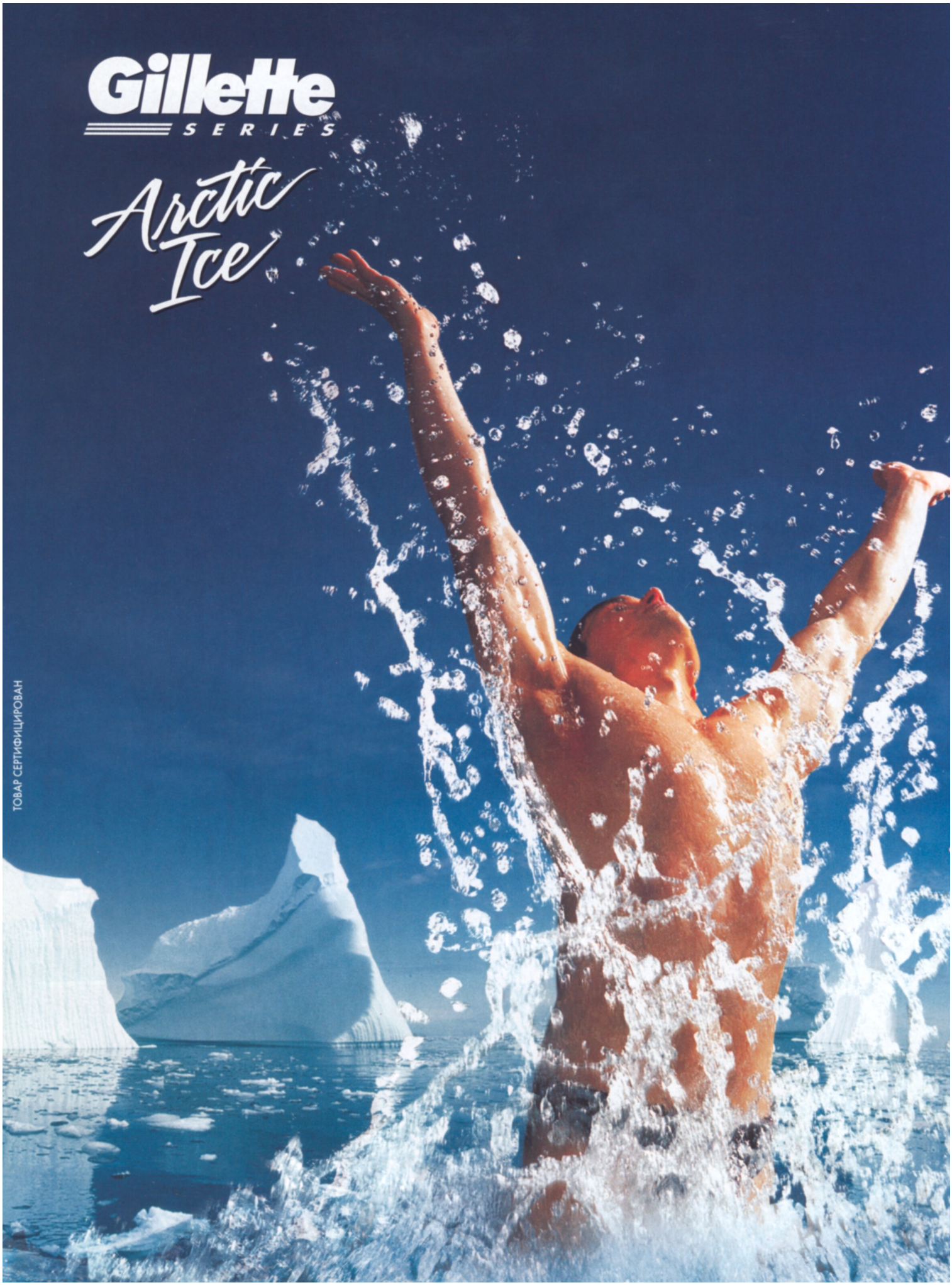
Российской капоэйре всего пара лет, ни о каких мастерах речь еще не идет, однако есть уже места, куда можно прийти позаниматься. В Москве капоэйрой занимается центр ИНБИ — организация сама по себе довольно загадочная. Есть еще секции в Орле, Питере и в Днепропетровске. Предвидится и одно важное событие — в начале мая центр ИНБИ организует Международный фестиваль по капоэйре в Москве. Ожидается приезд мастеров из Бразилии, с лекциями, мастер-классами и показательными выступлениями.

О капоэйре ничего нельзя сказать наверняка. Даже информация, изложенная в этой статье, — всего лишь версия, одна из точек зрения, все та же верхушка айсберга. Нижняя часть этого ледового массива не просто скрыта — она недоступна взгляду по определению, ибо капоэйра не имеет границ. Это Игра, это искусство, это культ и философия. Каких духов вызывают на Роде в Рио-де-Жанейро, что означает амулет мастера Бандейры — не узнает никто и никогда. Считай, что это танцы и единоборство под музыку. Пока не разберешься в этом лично. Но тогда наступит Аше, и ты уже не захочешь никому ничего объяснять. MH

Положение «Миа луэ ди компасо»



Ты помнишь?
Чудесное утро и кофе Carte Noire...
CARTE NOIRE. КОФЕ, ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЖЕЛАНИЯ
Arabica Exclusif
CARTE NOIRE
Un café nommé désir
instinct
ARÔME ABSOLU


Gillette
SERIES
Arctic Ice
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Аромат «арктических приключений» от Gillette® Series

Международная компания Gillette, лидер рынка парфюмерно-косметической продукции для мужчин, представляет в России новую серию средств до и после бритья, дезодорантов и антиперспирантов Gillette® Series – Arctic Ice™.

Данная продукция имеет свежий, бодрящий аромат, аромат приключений. Он объединил в себе ароматы герани, корицы, бергамота, дыни и базилика, яблока и медового красного дерева.

Новая серия Arctic Ice обладает улучшенной формулой по уходу за кожей до и после бритья.

Средства для бритья Arctic Ice особенно хорошо сочетаются с новой бритвенной системой с тремя лезвиями, обеспечивающими наиболее чистое бритье, – Gillette® Mach3™.

Внимание!

Компания Gillette объявляет Суперарктический Конкурс для самых отважных путешественников.

Мы отправляемся в путешествие уже сейчас.

Получи задание первого этапа конкурса, проверь правильность своего маршрута в сентябрьском и декабрьском номерах журнала Men's Health и стань самым главным завоевателем Севера.

На каждом этапе конкурса тебя ожидают потрясающие ***призы от Gillette® Series Arctic Ice™.***

В конце путешествия ты можешь стать обладателем Суперприза – ***поездки на двоих в снежную страну твоей мечты.***

Пришли ответы в редакцию журнала Men's Health и покори ледяные просторы вместе с Gillette Series Arctic Ice.

1. Какие парфюмерно-косметические продукты представлены в новой серии средств до и после бритья Gillette Series Arctic Ice?

2. С какой бритвенной системой лучше всего сочетаются средства для бритья Arctic Ice?

3. Пришли свою инструкцию к применению средств до и после бритья Gillette Series Arctic Ice в условиях полярного холода на бескрайних просторах Арктики.

• Ультра-освежающий гель для бритья

содержит новые смазывающие, обогащенные алоэ компоненты, которые обеспечивают гладкое и комфортное бритье.

• Ультра-восстанавливающий гель после бритья

питает и восстанавливает кожу. Он содержит уникальное соединение увлажнителя и витамина Е, придающее чувство прохлады и свежести.

• Ультра-чистый гель-антиперспирант

обеспечивает продолжительную защиту от неприятного запаха и потоотделения, создает ощущение свежести на весь день. Гелевая основа облегчает нанесение антиперспиранта и обеспечивает его быстрое впитывание. Он не оставляет белого следа на теле и одежде.

За что тебя ПИЛЯТ

Женщины иногда могут быть исключительными занудами. Кто не согласен с таким утверждением, тому, видимо, очень не повезло в жизни. Потому что он почти наверняка начисто лишен женского общества — общества, как известно, делающего мужчин лучше, возвышенней и счастливей.

А любой, кто их обществом не обделен, хорошо знаком с истиной, высказанной в первой строчке этой статьи: «женщины иногда могут быть исключительными занудами». Самая-рассамая замечательная девушка хоть изредка да превращается в изумительное подобие бензопилы «Дружба» и начинает пилить тебя долго, с упоением, на хороших оборотах. Причем, что особенно обидно, происходит это в основном по поводам самым пустячным. Когда ты настолько не чувствуешь себя виноватым, что даже не можешь выбрать стратегию защиты.

К чему я все это говорю? К тому, что такая стратегия есть. Да-да, ты действительно имеешь возможность справиться с женским занудством.

Конечно, речь не идет о том, как блестяще отмазаться от неприятностей после того, как тебя застукали в постели с посторонней блондинкой, — тут уж ты сам должен как-нибудь гениально выкручиваться. Но вот, например, исключить из своей жизни регулярное нытье по поводу того, что ты опять не выкинул мусор, — в этом мы тебе можем помочь. И не надо думать, что это все чепуха и мелочи. Мелочи имеют свойство разрастаться в глобальные проблемы. Что, в общем, и не удивительно: блондинки приходят и уходят, а мусорное ведро остается все на том же самом месте.

И если ты думаешь, что большинство разводов происходит после измен, пожаров, землетрясений и прочих крупных катаклизмов, ты ошибаешься. Большинство разводов происходит из-за этих самых мелочей: она больше не может о них говорить, а ты больше не можешь о них слушать.

Хотя все можно было давным-давно уладить. Пользуясь хорошо проверенными методами (честными и не очень), которые и предлагаются сейчас твоему вниманию.

Все темы женских обиженных монологов можно вкратце свести к шести основным жалобам.

Жалоба 1. «Ты никогда ничего мне не говоришь!»

Она спрашивает о том, что у тебя сегодня было на работе. Ты честно отвечаешь «ничего». Разумеется, она тут же воспринимает это как твое нежелание делиться с ней своими мыслями и сокровенными переживаниями.

Чего нельзя говорить ни в коем случае

«Это я никогда ничего тебе не рассказываю? Да как я могу хоть что-то рассказать, если ты сама трещишь без остановки?!»

Почему она тебя пилит?

Мужчины относятся к общению как к способу передачи информации от человека к человеку. Твоя фраза о том, что на работе ничего не происходило, означает «ничего, что могло бы иметь значение для нее лично».

У женщин другой взгляд на процесс общения. Она желает знать детали, нюансы, кто что сказал, кто что подумал и какого цвета ботинки были у этого заказчика. «Ничего» с ее точки зрения вообще не может существовать — даже в вакуумном насосе все же можно очень мило пообщаться с парой-другой разрозненных молекул.

Не очень честный метод

Познакомь ее с кем-нибудь из своих сотрудниц. Если между ними завяжутся приятельские отношения, то очень скоро уже она сможет рассказывать тебе по вечерам о том, что происходило на твоей работе. Возможно даже, что она будет обладать более обширной информацией, чем ты, — если только у вас офисе не приняты строгие ограничения на частные телефонные беседы. Тут, правда, важно правильно подобрать даму-коллегу: идеально, если она будет лет на двадцать старше тебя и у нее будут совершенно невпечатляющие ноги.

Честный метод

В принципе, ты не против говорить о своей работе. Особенно после того, как хорошо поешь и полчасика вздремнешь перед телевизором. Поэтому вместо обидного бурчания «все нормально», «ничего не случилось» и «не о чем рассказывать» лучше сделать над собой усилие и выдать внятное предложение: «Знаешь, я сейчас жутко вымотан, и, прежде чем что-то рассказывать, мне нужна капелька тишины, покоя и пива». И все будет в порядке — она не будет чувствовать себя обиженной, а ты себя распиленным.

Жалоба 2. «Когда-ты-наконец-вынесешь-мусор-загрузишь-белье-в-машинку-сходишь-за-батоном-белого-и-буханкой-черного...»

Вариаций могут быть миллионы — суть всегда одна. Ты не помогаешь ей превратить ваш дом в самое уютное в мире гнездышко. Словно тебя это не касается.

Чего нельзя говорить ни в коем случае

«Если тебе так этого хочется, сделай все сама» (между прочим, она может вернуть тебе эти слова сегодня ночью в постели).

Почему она тебя пилит?

У нее и так голова кругом идет: гарнир уже кипит, а мясо еще не прожарено, в раковине гора посуды, надо выставить на балкон санки, а белье она будет гладить сразу после того, как домоет пол в прихожей. И необходимо, наконец, подрезать традесканцию.

Не очень честный метод

Положи ей руки на талию (пусть даже после ее обидных слов тебе сейчас вовсе этого не хочется). Загляни ей в глаза. Поцелуй куда надо. И скажи, что она должна остановиться. Что даже красота и чистота, которые всегда царят в вашем безукоризненном хозяйстве, вовсе не стоят того, чтобы такая роскошная женщина переутомляла свои умелые и волшебные ручки. И вообще, вы сейчас пойдете ужинать в самый лучший ресторан, который можно достать за деньги. Хотя она, конечно, готовит лучше…

Суть метода основывается на глубоком понимании женской психологии. Больше всего женщин приводят в ярость не твои лень и разгильдяйство, а нежелание заметить и оценить все, что она во имя тебя свершает. Покажи ей, что ты это видишь и ценишь, — и, возможно, тебе больше никогда в жизни не придется самому собирать свои носки в корзинку для грязного белья.

Честный метод

Хочешь быть честным? Ну попробуй. Давай, бери ручку и листок бумаги, садись с ней рядом и в письменном виде составляйте список: кто что обязан делать по хозяйству. Необязательно, что после этого ваша квартира станет сиять чистотой, но мир в ней точно установится. Твоя подруга снимет с себя груз ответственности за все сразу и не долж-

Фото: Илья Буш. Модель: Анна (агентство President)

Она полощет тебе мозги? Не кипятись — это все вечная женская страсть к чистоте и порядку.

на будет больше каждый раз подсовывать и всучивать тебе отдельные боевые задания. И если в доме будет слишком мало хлеба и слишком много грязных носков, то она, по крайней мере, не будет чувствовать за собой по этому поводу вины.

Жалоба 3. «Ты все время проводишь со своими приятелями!»

Она хотела поужинать в твоем обществе и вместе посмотреть новую кассету. Но ты сказал, что у тебя есть более важные дела. Что Митя и Витя уже ждут тебя в бильярдном клубе, а Петя обещал подгрести туда попозже. Разумеется, она тут же сообщает тебе, что вы никогда не бываете вместе. (Хотя, между прочим, она живет с тобой в одной квартире, спит с тобой в одной постели и даже то и дело пробует еду с твоей тарелки.)

Чего нельзя говорить ни в коем случае

«Но, дорогая, уж тебя-то я вижу каждый божий день».

Почему она тебя пилит

Любая женщина нуждается в том, чтобы быть для своего мужчины Самой Важной Персоной В Мире. Если она начинает чувствовать себя на вторых ролях, учти, что это будут роли отрицательных героев.

Кроме того, она подозревает, что вы с приятелями проводите время каким-то особенно захватывающим и интригующим образом, в то время как в ее компании ты по большей части ходишь в магазин за продуктами или навещаешь скучных родственников.

Не очень честный метод

Постарайся, чтобы у нее тоже были собственные мероприятия, на которые она тебя с собой звать не будет. Например, занятия аэробикой несколько раз в неделю. А когда она будет просить тебя рассказать о том, чем вы с ребятами накануне занимались, отвечай правду: «Четыре часа сорок минут обсуждали подвески автомобилей с задним приводом». В следующий раз она сама не захочет, чтобы ты пригласил ее посидеть вместе с вами.

Честный метод

Соблюдай простое уравнение: 1 вечер с друзьями = 1 вечер вместе с ней. Но только вне дома. Если дома ты мог остаться просто потому, что тебе некуда было сегодня идти, то совместные вылазки на улицу (неважно — в театр, в гости или в кафе) докажут ей, что ты по-прежнему ценишь ее общество.

Жалоба 4. «Ты не слушаешь, что я говорю!»

Только раздались позывные программы новостей, как она начала нескончаемый монолог, сообщая тебе все мельчайшие подробности последнего разговора с ее тетей Марией Николаевной. Ты пытаешься сделать вид, что увлечен рассказом, но она быстро ловит тебя на том, что ты уставился на экран и даже шевелишь губами вслед за политическим обозревателем.

Чего нельзя говорить ни в коем случае

«Извини, ты что-то сказала?»

Почему она тебя пилит

Потому что ты изначально не запрограммирован на то, чтобы слышать все, что она говорит. Мужчине проще следить за речью, построенной на принципе логической последовательности, а женщинам более свойственно отвлекаться, перескакивать с мысли на мысль, по нескольку раз возвращаться к одному и тому же месту и делать неожиданные, интуитивные выводы.

При этом еще стоит учесть, что средний мужчина говорит примерно в три раза меньше, чем средняя женщина.

Не очень честный метод

Изучи собственную мимику, особенно те выражения, которые чаще всего оказываются у тебя на лице в тот момент, когда ты чем-то заинтересован. Теперь в следу-

Не только Credo.
Блеск соразмерности.

Loewe студия, ул. Б.Дмитровка, 12,
тел.: (095) 229-9831

ЦУМ, Петровка, 2, 2 этаж, B&O Center
тел.: (095) 292-4081, факс: (095) 292-4003

Салон Loewe, ул. Шереметьевская, 60А
Магазин «Рамстор 2», 1 этаж, тел.: (095) 937-2630

Сервис центр-салон Loewe и B&O,
Москва, ул. В.Масловка, 29
тел.: (095) 212-4710, факс: (095) 956-67 64

Магазин «Диск»,
Москва, Ленинский пр-т, 11, тел.: (095) 237-5696

«Аудио Двор»,
Санкт-Петербург, ул. Маяковского, 3
тел.: (812) 327-3773

Адрес в Интернете: http://www.atc.ru

Stratos Metallic – матовый блеск техники будущего. Уже сегодня в этом цвете: телевизор Credo, аудиосистема Legro 2, колонки LS 65 и специальные подставки для телевизора и музыкального центра. Блестящая техника – лаконичный дизайн. Телевизор Credo может быть дооснащен процессором Dolby Digital (AC-3). Все вместе – домашний кинотеатр и акустическая студия.

Совершенный дизайн. Легкость управления. Выразительное качество звука и изображения.

Товар сертифицирован.

ART TECH CENTRE S.C.

LOEWE *systems*

Гарантируем выгодные условия для дизайнеров по интерьерам, проявившим интерес к технике **Loewe, Loewe systems, AHB, B&O, Linn и Burmester.**

ющий раз тебе нужно будет лишь правильно напрячь нужные лицевые мышцы. Не смотри ей при разговоре прямо в глаза (иначе она запросто заметит косину, которую ты то и дело даешь в сторону экрана). Иногда кивай. Если услышал паузу в речи, можно вставить туда междометие «у-уу, «м-да» или «вот как».

Честный метод

Если тебе не хочется слушать пересказ этого длинного, отменно нудного и абсолютно лишенного логики диалога, начинай говорить сам. Пусть даже на совершенно не относящуюся к делу тему — главное, чтобы это было достаточно горячо, многословно и энергично (кстати, этот метод также очень неплохо зарекомендовал себя при общении со слишком разговорчивыми таксистами).

Жалоба 5. «Ты оставляешь после себя в ванной жуткий свинарник!»

Во всяком случае, ты никогда ее за собой не убираешь…

Чего нельзя говорить ни в коем случае

«Ты сама там была 10 минут назад».

Почему она тебя пилит

В подавляющем большинстве культур — от цивилизованного общества до первобытных племен — на женщинах лежит обязанность поддерживать порядок в доме. (На мужчинах ничего такого не лежит.) Убеждать ее, что волосы в раковине и грязные ободки на ванне — это пустяки и дело житейское, значит вступать в войну с ее древними природными инстинктами.

Не очень честный метод

Принимай по утрам душ как можно раньше. Войдя после тебя в ванную, она, как всякий нормальный человек, спросонок сперва сама приведет себя в порядок и лишь потом обнаружит некоторый диссонанс в окружающей среде.

Честный метод

Признай ее правоту. Скажи, что за тобой действительно водится такая слабость: ты все время оставляешь ванную грязной. Но ты будешь с этим бороться. Ты за собственные деньги наймешь женщину из сервисной службы, которая будет приходить каждый день и все убирать.

Надо ли говорить, что никакой женщины она не потерпит.

Если не хочешь, чтобы тебе проели плешь, — заранее приготовь более аппетитное предложение.

Жалоба 6. «Мне надоели все твои спортивные программы и газеты!»

Это всего лишь один из вариантов жалобы 4 («Ты никогда не слушаешь, что я говорю!»).

Чего нельзя говорить ни в коем случае

«Слушай, ты не могла бы воздержаться от комментариев до перерыва?»

Почему она тебя пилит

Спорт никогда не кончается. Даже любовь и тайны в Сансет Бич когда-нибудь завершатся, даже Скорая помощь наконец-то излечит всех больных и страждущих, но календарь спортивных мероприятий будет возобновляться ежегодно.

Не очень честный метод

Хвастайся при ней в компании, что, в отличие от остальных женщин, она никогда не мешает тебе смотреть спорт. Превозноси ее за это. Приводи ей в примеры других, себялюбивых и недалеких особ, которые совсем затерроризировали своих мужей, не давая им предаваться этому высокоинтеллектуальному и духовно обогащающему занятию.

Честный метод

Приглуши звук у телевизора и попытайся объяснить ей, что такое офсайд, кто такой хавбек и почему их сложные взаимоотношения исполнены такой волнующей интриги. Из женщин тоже получаются страстные болельщицы — если кто-то всерьез задается целью добиться этого. MH

Двигатель: 2.0 Twin Spark (две свечи на цилиндр), 155 л.с., 216 км/ч, электронный вариатор фаз, изменяемое сечение впускного коллектора

Alfa 156 2.0 TS

Мощь в ваших руках

• Передний привод • Подушка безопасности • Климат-контроль • АБС • Противотуманные фары • Заводской иммобилайзер (ALFA Code) • Электропакет • Подогрев зеркал и сидений • Специальная российская комплектация
• Цена – от 24 500$

ALFA ROMEO

Cuore Sportivo

Импортеры: АРМ–АВТО (095) 181-0094, 289-0262; ИТАЛМОТОРС (095) 313-1301, 313-7700; РУСКОН–МОТОРС (095) 256-1256, 256–2085
Служба информации для покупателей: (095) 723-7272

1. В 9 из 10 случаев головную боль вызывает перенапряжение шейных мышц, спровоцированное стрессом.

2. Стресс оказывает крайне дурное влияние на твои способности к запоминанию и концентрации. Несколько сильных, глубоких вдохов поспособствуют возвращению умственных способностей — старайся, чтобы при вдохе-выдохе у тебя были активно задействованы мышцы живота.

3. Если ты нервничаешь, учти, что в этот момент у тебя ослабляется боковое зрение. Это вызвано тем, что у тебя перенапрягаются мышцы, вращающие глазное яблоко. Чем сильнее ты сердишься на эту автомобильную пробку, тем осторожнее тебе надо в ней маневрировать.

4. Пощелкивание и шум в ушах — нередкая реакция на утомление. Если это происходит чаще раза в месяц, нужно срочно обратиться к врачу! Иногда шум в ушах может быть первым сигналом наступления глухоты.

5. При стрессе у тебя усиливается кровообращение и одновременно повышается давление, что вредно влияет на твое сердце и сосуды. Так что если ты сегодня предполагаешь всласть попсиховать, то лучше будет отказаться от утренней чашки кофе.

6. Боли в животе, газы, расстройство желудка — все это может быть вызвано не только тем, что ты закусил несвежим йогуртом, но и тем, что у тебя был тяжелый день. Чтобы уберечься от этих неприятных симптомов стресса, ешь медленно, небольшими порциями, выбирая нежирную пищу и откажись от кофеиносодержащих и газированных напитков.

7. Острый стресс способен также вызвать кратковременные нарушения эрекции. Эрекция страдает не только из-за твоего эмоционально угнетенного состояния, но и по куда более технической причине — из-за нарушения притока крови к пенису. Худший способ подбодрить себя в такой ситуации — это попытаться «вылечиться» алкоголем.

8. В половине всех случае перхоть вызывается стрессом, который ослабляет иммунную систему и позволяет грибкам беспрепятственно хозяйничать в твоей гриве.

9. Тебе начихать на этот стресс? Верно! А еще накашлять, нахрипеть и насипеть. Потому что гриппы, ангины и ОРЗ предпочитают мучить в первую очередь людей, и без того ослабленных стрессом.

10. Красный нос посредством стресса ты можешь заполучить даже без всяких простуд и насморков. Покраснение носа и глаз нередко вызывается переизбытком адреналина, регулярно поступающего в кровь нервничающего человека.

11. От волнения у тебя нередко пересыхает во рту. Что же, этому будут рады различные вредоносные бактерии, в том числе те, которые вызывают кариес, ангину и стоматит. В твоей слюне содержатся вещества, их убивающие. При недостаточном увлажнении слизистых число бактерий увеличится во много раз всего за несколько часов.

12. Зубовный скрежет, возможно, и устрашает твоих противников. Но еще больше он устрашает твои зубы, чья эмаль непоправимо разрушается при слишком сильных нагрузках. Чтобы расслабить мышцы челюстей, сделай несколько продолжительных зевков.

13. При волнении многие люди начинают судорожно заглатывать воздух, что ведет к различным малопристойным последствиям, из которых отрыжка — еще не самое худшее. Выплюнь жевательную резинку, если собрался что-то пить, не пей через соломинку и откажись от газированной воды и взбитых коктейлей, которые содержат много пузырьков воздуха, — все это ухудшает ситуацию.

14. Потоотделение, вызванное стрессом, лишает твои мышцы ряда необходимых минеральных веществ, что может привести к судорогам (чаще всего ягодиц, икроножных мышц и разгибателей рук). Поэтому наиболее эффективное срочное средство от такой судороги — не массаж и не гимнастика, а пара стаканов минеральной воды. Что касается расслабляющего массажа, то его разумнее делать непосредственно перед сном, дабы не просыпаться ночью с ощущением, что Фредди все-таки до тебя добрался и сейчас пытается скрутить в рулон одну из твоих конечностей.

15. Напряженные мышцы нижней части спины также провоцируют судороги в ягодицах. Особенно часто это происходит, если человек постоянно работает сидя. Чтобы снять такое напряжение, присядь на корточки, зажав сложенные ладони между животом и ногами. Оставайся в таком положении 10 секунд.

16. При перевозбуждении твоя нервная система приказывает выбрасывать в кровь большие дозы различных органических химикатов, которые потом очень быстро распределяются по клеткам кожи и могут спровоцировать обострение псориаза или развитие нервной экземы.

Точечные поражения

Твои 19 слабонервных мест и как их защитить.

Не будем рассказывать тебе о том, как возникает стресс. Ты и сам это прекрасно знаешь — заглох в пробке, все папки со срочной документацией по ошибке отправили в Антананариву, клиент вопрошает: почему ему прислали вместо вагона кошачьих консервов два вагона концентрата для кормления вольерных гекконов... Ты-то сам с этим сумеешь справиться. Ну помигают у тебя в глазах красные лампочки, ну разломаешь ты в ярости пару десятков карандашей, но все будет в порядке — машина заведется, папки вышлют наложенным платежом, клиент удалится ублаготворенный. Но вот твоему телу придется значительно хуже. Стресс — оружие не столько психологическое, сколько физиологическое. И бьет оно по самым разным точкам твоего организма. Причем бьет исподтишка, так, что ты даже не догадываешься, чем вызвана эта неприятность.

17. В жаркие рабочие периоды носи с собой в кейсе дезодорант. Чем усерднее вы будете сегодня «париться», тем больше будет потоотделение — это одна из самых частых реакций на стресс.

18. Нервные люди должны носить с собой сменную пару сухих и чистых носков: холодные потливые стопы не только явно указывают на стресс, но и могут привести к различным неприятностям типа простуд и суставных болей.

19. Гормон стресса — кортизол — способствует тому, чтобы на твоей талии активнее образовывались жировые отложения. Хорошие новости: регулярные аэробные упражнения помогут тебе избавиться одновременно и от стресса, и от жира.

ПРАВО ГОЛОСА

Автор: **Роман Пряткин**

К твоему мнению не желают прислушиваться? Придай своим аргументам большую убедительность — при помощи хорошо натренированных, нет, ну как ты мог такое подумать?! Всего-навсего голосовых связок.

Самую дельную мысль можно безнадежно испортить, если высказать ее плохо поставленным голосом. Нельзя убедить аудиторию инвестировать деньги в данную промышленную отрасль, если твой голос звучит так, словно ты жалобно клянчишь у присутствующих корочку хлеба. Нет никакого смысла говорить трепетные слова любви и нежности женщине, если в самых патетичных местах давать петуха и сипеть.

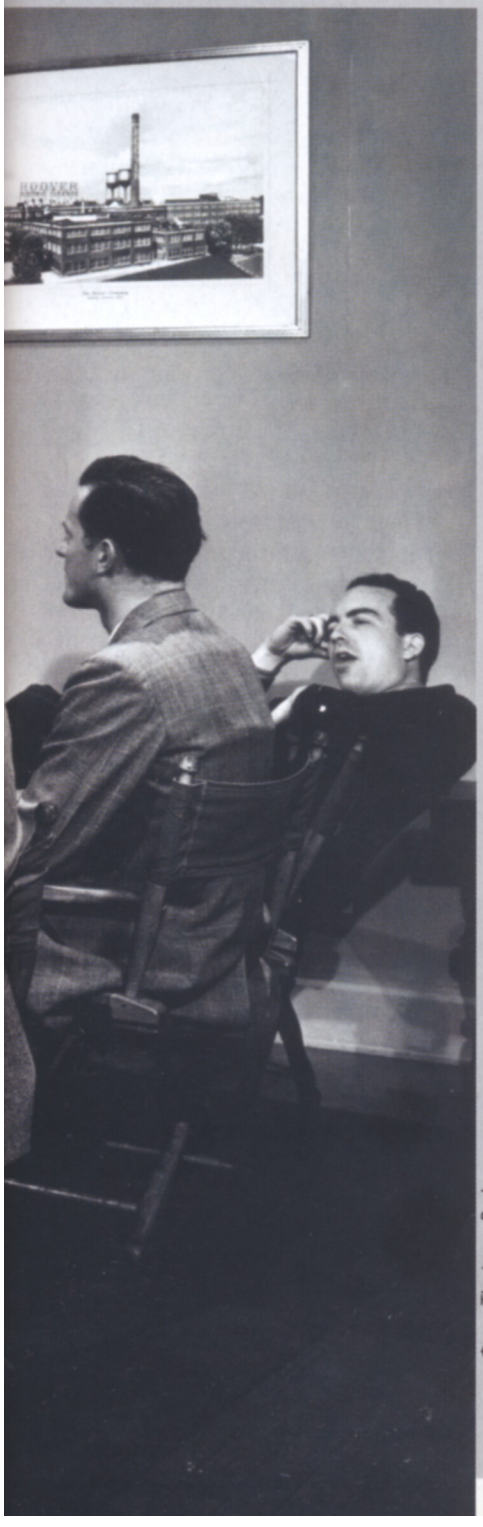


Фото: The image Bank

И наоборот: полная чушь, нонсенс, абракадабра воспринимается как нечто непререкаемое, если ее произносит субъект с уверенным бархатным баритоном. Таким голосом просто невозможно говорить глупости, думают слушатели и продолжают почтительно внимать.

Хорошо если сама природа разместила у тебя в горле волшебную флейту, по зову которой слушатели мигом становятся по стойке «смирно» и маршируют в указанном тобой направлении.

А что делать, если ты одарен куда менее благозвучным аппаратом? Если твой голос то подвизгивает, то таинственно исчезает, то неожиданно возвращается, прорываясь наружу хриплым ревом? Или, например, произнося слово «что» ты не можешь удержаться, чтобы не присвистнуть, да так, что у окружающих начинают ныть зубы?

Учиться говорить правильно.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Первое, что тебе необходимо, — это выяснить, нет ли у тебя заболеваний, мешающих правильной речи. К таким болезням могут относиться хронические бронхиты, трахеиты, синуситы, полипы, увеличенные аденоиды и ряд других заболеваний. Симптомами могут быть сиплый, хрипловатый или гнусавый голос, боль при необходимости его повысить, одышка. В этом случае нужно отправиться к отоларингологу и попросить, чтобы тебя обследовали и вылечили.

Второй мешающий начинающему оратору фактор — проблемы с дикцией. От дефектов дикции легче всего избавляться у специалиста-логопеда. Существует огромное множество комплексов, призванных улучшать произношение даже у взрослых людей. Многие из этих упражнений весьма забавны — учащихся заставляют говорить с ложкой во рту, набивать рот орехами или держать в зубах свернутые носовые платки. Пятнадцать-двадцать часов подобных нехитрых развлечений — и больше чем половина обучающихся навсегда прощаются с «лыбами», «фыфками» и этой неугомонной Сасей, которая все никак не может дошашать свою шушку. Остальным приходится проходить более долгий курс или, увы, иногда совмещать его с посещениями стоматолога.

Немецкий психолог Альбер Мерабиан, основываясь на собираемом в течение многих лет опыте, вывел цифры, которые показывают, насколько для слушателя важен голос, произносящий информацию. Испытуемые запоминали произнесенный тест на 40% лучше, когда его читали профессиональные актеры, чем когда за дело брались люди с плохо поставленным голосом. Более того, когда подопытных спрашивали, является ли услышанная ими информация верной, в два раза больше людей доверяли тому, что им сказали актеры, чем текстам, зачитанным простыми смертными. К похожим выводам пришли также американские исследователи Мирон Цукерман и Кунитатэ Мияке, которые подтвердили, что интонационно богатый голос вызывает у слушателей большее доверие и симпатию.

Если ты твердо намерен в ближайшее время превратиться в мастера художественного слова, посети логопеда, даже если у тебя нет явно выраженных проблем с дикцией. Методист почти наверняка обнаружит у тебя несколько мелких недостатков и очистит от них твою речь.

А вот теперь можно приниматься за самостоятельные упражнения. Потому что чистая речь — это еще не все. Не менее важно богатство интонаций, сила голоса и умение легко им управлять. Хороший оратор спокойно может два-три часа громко беседовать с аудиторией, при этом у него не пересохнет во рту и не перегрузятся голосовые связки. Смогут ли слушатели столько времени усердно воспринимать его речь — это другой вопрос. Хотя тут тоже много значит мастерство говорящего.

1 От положения связок в твоей гортани зависит тональность голоса. Чем расслабленнее связки, чем шире они открыты, тем голос ниже. Если ты хочешь взять слишком низкий для тебя тон, тебе нужно очень широко распахнуть эти связки, что может привести к их перенапряжению.

Для того чтобы взять более высокий тон, тебе необходимо напрячь связки и присомкнуть их. В этом положении связки очень быстро устают.

Чтобы научиться долго и успешно владеть своим голосом, для начала тебе нужно найти свою нулевую тональность. Нулевая тональ-

ность — это такое положение связок, при котором тебе легче всего говорить, менять силу звука и артикулировать. В этой тональности твой голос чувствует себя комфортнее всего. Профессиональный трюк: сделай сильный и глубокий зевок. Сразу после него твои голосовые связки займут самое удобное для них положение. Попробуй теперь прочитать какой-нибудь текст, например этот абзац, не выходя из нулевой тональности. Если ты хочешь говорить громче, не напрягай связки, а просто быстрее выдыхай воздух. Больший напор воздуха увеличит громкость звука, не добавляя лишней нагрузки на связки.

Научись легко находить свою нулевую тональность. Если тебе приходится долго говорить, лучше всего делать это, пользуясь в основном ее помощью. Переходы на более высокий или низкий тон тебе нужно будет совершать, только если ты желаешь интонационно выделить ту или иную часть речи. Но основой всех интонационных игр должна быть одна тональность — твоя нулевая.

2 Перед тем как начинать говорить или приступить к новому витку речи, делай глубокий вдох. Запас воздуха позволит тебе закончить мысль без ненужных интонационных пауз или риска задохнуться. Вдох делай через нос — воздух быстрее согреется и не переостудит связки. Кроме того, нос — хороший фильтр, который защитит тебя от мелких соринок, что так любят першить в горле у ораторов и заставлять их многозначительно, но не к месту откашливаться.

3 Говори только на полном, хорошем выдохе. Попытки говорить в экономичном режиме расхода воздуха приведут к одышке, а единственный звук, который ты извлечешь из себя на вдохе, — это нервный всхлип.

4 Тренируйся иногда в произношении скороговорок. При этом лучше читать их не по памяти, а по книжке, даже если ты знаешь их наизусть, — следя глазами за текстом, тебе легче будет управлять артикуляцией.

5 Если ты собираешься выступать с важной речью, недурно не только прочитать ее несколько раз заранее, но и отметить точками те места, где лучше всего делать паузы для вдохов. Правильный расход запасов воздуха — один из важнейших показателей мастерства оратора.

6 Запиши свою речь на аудиокассету и послушай ее. Так ты яснее увидишь все свои речевые и интонационные огрехи.

7 Не забывай играть интонацией. Наиболее важные части длинных предложений отмечай, меняя тональность (чтобы не спутаться во время прочтения, можешь отметить такие места волнистой чертой). Такая игра сделает речь интересной для слушателей, даже если каждое второе слово в ней кончается на «изм» или «ация». (Я знаю, что есть интересные сами по себе слова, кончающиеся на эти суффиксы. Так что не думай, что ты меня поймал.)

8 Рассчитывай силу своего голоса. Если практика показывает, что тебе тяжело говорить более десяти минут подряд, — постарайся уложиться в этот срок.

9 Если по долгу службы тебе приходится часто и много говорить (на презентациях, совещаниях и по телефону), пройди курс индивидуальных занятий по сценической речи у преподавателя театрального ВУЗа.

Фото: CORBIS

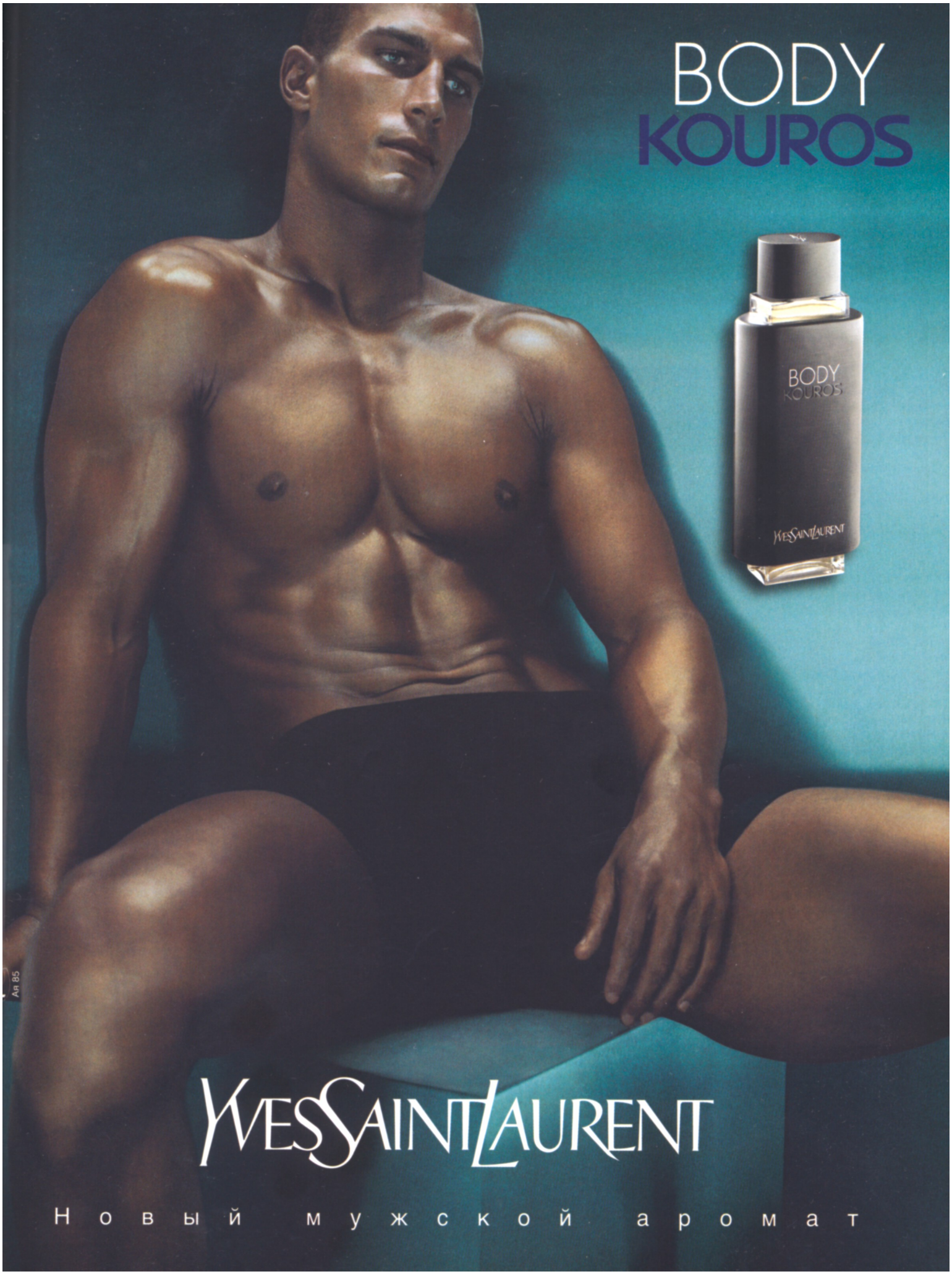
КАК ВОЗНИКАЕТ ГОЛОС

Расположенные в твоей гортани связки похожи по форме на небольшие губы. При их раскрытии или сжатии в струе выдыхаемого из легких воздуха возникают разные по тональности звуки. Громкость голоса зависит от скорости, с которой движется выдыхаемый воздух, высота — от степени раскрытости связок. Потом звук проходит корректировку языка, губ, зубов и мягкого неба, которые создают различные резонансы и превращают голос в речь. За эту работу ответственны более чем 200 мускулов, получающих команды из особого речевого центра головного мозга.

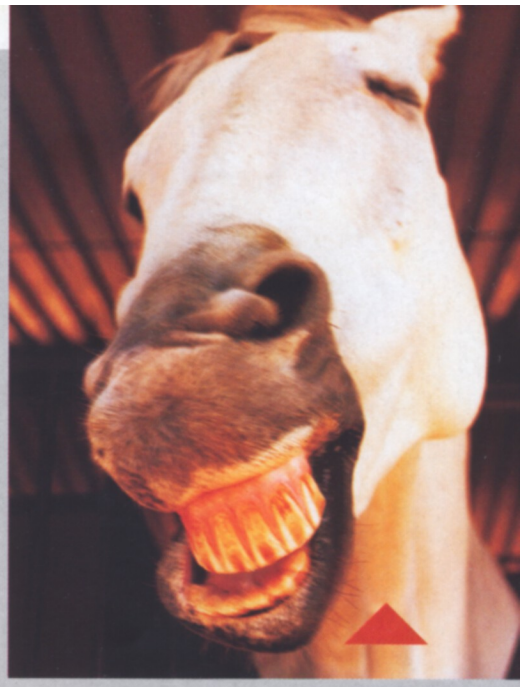
НАВЕДИ ПОСЛЕДНИЙ ЛОСК

Безукоризненное произношение и поставленный голос нуждаются для полного совершенства еще и в правильной подаче. Неграмотно составленная речь сведет на нет всю проделанную работу.

- Разбей свою речь на короткие предложения. Если ты не немец, то проблем с этим возникнуть не должно — все остальные языки в мире не требуют, чтобы ты сто тысяч километров тащил за собой тележку, груженную глаголами, в самый хвост бесконечной фразы.
- Если можешь использовать простое слово вместо сложного — не стесняйся его поставить. Если же очень хочется употребить слово из семи слогов, постарайся, чтобы в твоей речи оно было одно. И не расстраивайся: потом, когда будешь писать статьи и монографии, вставишь туда сколько хочешь умных и длинных слов — читатели куда понятливее, чем слушатели.
- Всегда начинай с самого важного. Ты сразу привлечешь к себе внимание. Если твоя речь состоит из нескольких частей, в начало каждой ставь основную мысль, а дальше расшифровывай и доказывай ее. И не бойся потом несколько раз повторить эту основную мысль, дабы она все-таки осела в головах окружающих, а не потерялась под позднейшими напластованиями.
- Пошути хотя бы один раз.


BODY
KOUROS
BODY
KOUROS
YVES SAINT LAURENT
YVES SAINT LAURENT
Новый мужской аромат

7 упражнений во весь голос



Жужжим

Попробуй пять раз раз медленно прожужжать обычную гамму (до–ре–ми и т.д.) сверху вниз и снизу вверх. Одновременно совершай челюстями жевательные движения. Это упражнение расслабляет артикуляционную мускулатуру. Повторяй ежедневно — по утрам в ванной или сидя в пробке в автомобиле.

Кашляем

Если у тебя першит в горле, постарайся прокашляться. Но кашляй обязательно со звуком, произнося в этот момент что-нибудь вроде «хо!» или «хэ!» — так ты быстрее откашляешься. Если у тебе сел голос, не шепчи: шепот во много раз больше напрягает связки, чем речь, пусть даже хриплая.

Зеваем

Глубокий зевок расслабляет всю голосовую мускулатуру и настраивает твой голос на нейтральную нулевую тональность.

Хохочем

Еще одно интересное упражнение на голосовые связки. Положи ладони с обеих сторон на нижние ребра и смейся так, чтобы чувствовать руками движения грудной клетки. Смейся организованно, последовательно произнося: «Ха–ха–ха, хо–хо–хо, хе–хе–хе, хи–хи–хи, ху–ху–ху и так далее». (Надеемся, что никто тебя за этим занятием не застукает.) Упражнение призвано приучать твои голосовые связки широко открываться, что необходимо для получения низкого тона.

Жуем

Проведи языком по кругу по всем зубам, словно ты проверяешь их на предмет наличия дырок. Одновременно совершай медленное круговое движение подбородком по максимальному радиусу. Это упражнение тренирует челюстные мышцы и мышцы языка, ответственные за хорошую дикцию.

Издаем неприличные звуки

Надуваем щеки и производим губами тот звук, за который нас в школе выставляли вон из класса. Сейчас у тебя есть оправдания — резкое выпускание воздуха сквозь вибрирующие губы укрепляет мышцы гортани и тренирует заодно лицевые мышцы.

Затыкаем рот пробкой

Возьми пробку от винной бутылки и зажми ее передними зубами так, чтобы две трети пробки торчали наружу. А теперь постарайся, не выпуская пробку, медленно и внятно прочитать вот этот самый абзац. Упражнение призвано улучшить твою дикцию и приучить голос к более умелой артикуляции — при таком ограничении ему придется искать дополнительные пути выражения.

Тра–та–та, тра–та–та,
Вышла кошка за кота.
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.

Ну как, пробка пока на месте? Ладно, можешь тогда вынуть. Но вечером повтори все еще раз. И так каждый день. MH

Фото: Tony Stone Images

Это больше чем обувь ЭТО
ФИЛОСОФИЯ
Что лежит в основе создания обуви ECCO? Удобство и комфорт при ходьбе,
ощущение свободы и легкости..? Не только.
Чтобы понять особую культуру ECCO, необходимо попробовать эту обувь на себе.
ecco
CITY
Товар сертифицирован

Магазины в Москве:
«ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387;
«ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988;
«ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 955 2329;
«ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014.
«ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210;
«ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825;
«ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548;
«ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063;
«ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024;
«ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784;
«ЭККО Сокольники», ул Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154;
«ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320

Магазины в Санкт-Петербурге:
«ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236;
«ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107;
«ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466;
«ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252

Официальный представитель в России - ООО «ЭККО-РОС»
тел.: (095) 951 0107, 951 4661

www.ecco.com

КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЕСТЬ...

Чем хорош корм для собак? Тем, что все намешанное в пакетике гарантирует твоему питомцу ясные глаза, длинную шелковистую шерсть и белые острые клыки (то есть идеальный экстерьер). И чаще всего это действительно так. К счастью ли или к несчастью, но мы, люди, пока морально не готовы поглощать на завтрак, обед и ужин такие же малоаппетитные, но прекрасно сбалансированные мелкие бяки. Да, мы уже усвоили что надо и чего не надо есть, чтобы не болеть сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком, но ведь хочется быть не только добрым и здоровым внутри, но и на лицо неужасным. Да и не только на лицо. Может, съесть чего-нибудь? Вот именно. И мы даже знаем что...

КРЕПКИЕ МУСКУЛЫ

БЕЙГЛЫ И БУБЛИКИ

Если ты покинул тренажерный зал с тем же, с чем туда пришел, — у тебя дефицит углеводов. Их недостаток — причина того, что тебе не хватает выносливости для эффективных результатов. «Мышцы начинают расти в конце занятий, именно в тот момент, когда каждое следующее движение ты совершаешь через «не могу», — поясняет Дебра Уэйн, диетолог и фитнес-эксперт из Бостона. — Фактически во время интенсивных силовых тренировок основное горючее твоего организма — углеводы. И только они». Оптимальная дозировка для активных тренировок: от 7 до 12 г углеводов на 1 кг веса.

СОХРАНЯЙ ОСАНКУ

ДОЕШЬ СВОЮ БРОККОЛИ

Во избежание остеопороза (снижение прочности костей, уменьшение костного вещества) и, как следствие, чудовищной сутулости и прочих малоприятных изменений в осанке необходим кальций. То есть в твоем ежедневном меню должны присутствовать нежирное молоко, сыр или йогурт. Но кальций — это еще не все. «Рост костного вещества также невозможен без магния, — считает диетолог Джудит Петри из Вермонта. — Для этого необходимо включить в свой рацион дикий рис, шпинат или капусту брокколи». Употребил все, что положено? Отлично. Запей стаканом воды, чтобы минеральные вещества лучше усваивались.

СОТРИ МОРЩИНЫ С ЛИЦА

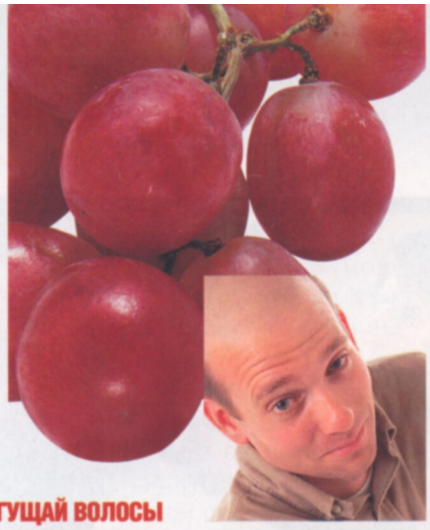
ЛУЗГАЙ СЕМЕЧКИ

Ну и пусть эстеты смотрят на тебя неодобрительно. Ты же шелуху на пол не бросаешь. Еще посмотрим, какие лица у этих нелюбителей семечек будут годам к пятидесяти. Невдомек им, что ты активно снабжаешь организм витамином Е — антиоксидантом, предотвращающим дряблость кожи. «Если в твоем организме достаточно витамина Е, солнечные ожоги, например, доставят тебе куда меньше неприятностей, чем обычно», — считает Синди Мур из Американской ассоциации диетологов. Если же семечки тебе категорически несимпатичны, пополняй свои Е-витаминные закрома, лакомясь авокадо или кашей из цельных зерен злаков.

ДОЛОЙ МЕШКИ ИЗ-ПОД ГЛАЗ

ВЫПЕЙ БУТЫЛКУ ВОДЫ

Мешки под глазами могут также свидетельствовать и о том, что твой организм изнемогает от жажды. Для тех, кто трудится в обычном офисе с кондиционером, ежедневная норма жидкости — от 0,9 литра. Если в процессе работы тебе приходится изрядно попотеть, норма возрастает. Не любишь пить воду? И не надо. Подойдет практически все, что течет, кроме... «Алкоголь приводит к обезвоживанию организма на клеточном уровне», — предостерегает доктор Петри. Так что если хочешь завтра утром выглядеть свежо — хватит торчать у барной стойки.



СГУЩАЙ ВОЛОСЫ

ГРЫЗИ КОСТОЧКИ ВИНОГРАДА

Выиграть в борьбе с облысением можно, снизив в организме содержание дигидротестостерона (DHT) — гормона, замедляющего рост волосяных луковиц. И лучшее оружие — виноградные косточки. Японские исследователи проводили опыты на лысых мышах, вводя им экстракт виноградных косточек. Результат превзошел самые смелые ожидания. Стимулируют рост волос содержащиеся в косточках проантоцианиды. Конечно, ты не лысая мышь и мысль о разгрызании семечек энтузиазма у тебя не вызывает. Ну и не надо. Просто ешь побольше красного винограда или пей сок из него же.

НЕ ИССУШАЙ КОЖУ

ОТДАЙ МОЙ АБРИКОС

Зачем тайком намазывать на себя толстым слоем украденный у подружки абрикосовый крем, когда можно справиться с проблемой сухости кожи, просто съев пару абрикосов или горстку кураги? «В абрикосе очень много витамина А, помогающего организму синтезировать больше кератина — вещества, предотвращающего появление прыщей и прочих раздражений на коже», — советует Ричард Глогау из Сан-Франциско. Кроме абрикосов, залежи витамина А можно найти в морковке и хурме. Но не надо увлекаться. Слишком много А — тоже не здорово.

УБЕРИ ЖИВОТ

ЗАКАЖИ БИФШТЕКС

Если хочешь умерить свой аппетит, ешь продукты с повышенным содержанием цинка. Последние исследования американских диетологов показали, что цинк стимулирует выработку в организме лептина — гормона, контролирующего образование жира. Повышенное содержание лептина — приказ организму наращивать мышцы вместо того, чтобы создавать жировые запасы. Постная говядина и цельное зерно — вот они где, залежи цинка.

ШРАМЫ НЕ К ЛИЦУ

БОЛЬШЕ ПЕРЦА, ТОВАРИЩ

Тех, кто считает, что шрамы украшают настоящего мужчину, просим не беспокоиться. Если ты так не считаешь и при этом не смог избежать столкновения с режущими объектами, ешь побольше сладкого перца, содержащего витамин С. «Он способствует выработке в организме аминокислот, стимулирующих рост тканей и ускоряющих процесс заживления ран и исчезновения шрамов», — поясняет Крис Розенблум, диетолог из Университета Джорджии. Повышенное содержание витамина С наблюдается в киви, грейпфрутовом и клюквенном соке.

БЕРЕГИ ЗУБЫ

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК, СЭР

Апельсиновый сок — лучшее профилактическое средство для зубов. Он содержит кальций и витамин С. Диетологи из Университета в Буффало обследовали 15000 пациентов и выяснили, что те, кто потребляли в день менее 500 мг кальция, рискуют потерять зубы из-за болезней десен. По мнению ученых, кальций увеличивает сопротивляемость костной ткани челюстей бактериям, вызывающим заболевания десен, а витамин С укрепляет сами десны.

Автор: **Илья Кирданов**

СЕКС, КАК В КИНО?

СПАСИБО, НЕ НАДО

Загадка **В темной комнате, на белой простыне — два часа удовольствия. Что это такое?** Ответ **Кино**

Сладкие грезы, продуцируемые киностудиями, редко имеют что-то общее с действительностью. Жаль, что иногда женщины категорически отказываются это понимать. После того как вы только что отсмотрели очередной шедевр, она еще некоторое время задумчиво смотрит в твою сторону и в глазах ее явно читаются вопросы: «А почему ты не такой? Почему у нас с тобой все происходит не так, как у Патрика с Деми или у Ричарда с Джулией? Почему ты не занимаешься со мной сексом на гостиничном рояле — это ведь ужасно романтично?»

Ты тоже мог бы спросить ее, почему она не выглядит, как Шарон Стоун. Но ты этого не спрашиваешь. Потому что ты знаешь, сколько получают стилисты Стоун за макияж актрисы в одной-единственной сцене. (А если не знаешь, то мы можем тебе сообщить. Порядка $4000. За такую сумму твоя подружка тоже выглядела бы целый час ничуть не хуже.)

Что касается твоей непохожести на этого киногероя, то пусть она будет благодарна за это судьбе. Потому что киногерой — никудышный сексуальный партнер. Пусть у этого парня все в порядке с музыкальным слухом, пусть он выхватывает пистолет раньше всех и у него совсем неплохо получается разбираться с гадами на подводной лодке — в сексе он явный неудачник. Не подражай ему — у тебя с этим делом все обстоит намного лучше.

Не гоняйся за той, которая тебя ненавидит

►Как делает он

Героине, если она хочет привлечь к себе киногероя, не приходится долго ломать голову над тем, как эту операцию провернуть. Ей достаточно только несколько раз презрительно взглянуть на героя, обозвать его убийцей или мокрицей, съездить ему по физиономии или, еще лучше, попытаться застрелить предмет своих интересов из большого пистолета в первые несколько минут фильма. Отныне герой совершенно очарован — и все оставшееся до надписи «Конец» время он потратит на попытки завоевать сердце этой очаровательной дамы. Если он персонаж положительный, то он спасает на ее глазах птичку от кошки и вступает в вооруженный конфликт со всеми городскими негодяями сразу. Если он персонаж отрицательный, он просто похищает красавицу и прячет ее в темнице своего замка.

►Как делаешь ты

Начиная ухаживание, ты ждешь хоть какого-нибудь поощрения со стороны девушки. Ты вовсе не так самовлюблен, чтобы потерять покой оттого, что кто-то недостаточно тебя ценит. Как всякий уважающий себя человек, ты не лезешь из кожи вон, пытаясь добиться симпатии недоброжелателей и равнодушно бросаясь теми, кто относится к тебе хорошо. И, кстати, тебе вовсе не улыбается засорять свой уютный мрачный замок похищенными мегерами.

Не безмолвствуй

►Как делает он

Киногерой очень редко разговаривает во время секса. В этом он, например, совершенно непохож на героя любовного романа — тот-то болтает без умолку и не пропустит ни одной части тела героини, чтобы не разразиться комментариями: «О, эти золотистые, чуть тронутые пушком ноги, о, эти нежные сморщенные бутончики сосков, о, тайная пещера моих самых заветных устремлений...» Киногерой же чаще действует по принципу «когда я ем, я глух и нем». Говорить ему в пиковые моменты не полагается — центральная любовная сцена должна сопровождаться музыкальной композицией, которая будет затем претендовать на «Оскара» за лучшую музыку к фильму.

►Как делаешь ты

Так как женщины обожают живое человеческое общение, ты говоришь ей разные слова. Ласковые, страстные или, может быть, неприличные. Смотря что ее больше заводит. За излишней связностью речей ты следить не обязан — но партнер, который все делает только молча, вызывает у женщин недоверие и иногда даже обиду. Если не можешь говорить, то хотя бы мычи время от времени.

Подбирай подходящую музыку

►Как делает он

Он сам ничего выбирать не может. Как существо несамостоятельное, герой должен целеустремленно заниматься сексом хоть под «Волшебную флейту», хоть под «We are the champions». Причем все время держать соответствующий ритм. Впрочем, киногерой находится не в совершенно бедственном положении: он, по крайней мере, застрахован от того, что его партнерша вдруг расхохочется или расплачется после особенно удачного поэтического пассажа.

►Как делаешь ты

Выбираешь музыку без слов. Или на каком-нибудь языке, которого ни ты, ни она заведомо не понимаете. И постарайся выбирать мелодии с медленным ритмом — 130 ударов в минуту не совсем то, что тебе сейчас требуется.

Не занимайся сексом на берегу океана

►Как делает он

Раз за разом он выбирает для любовных игрищ это крайне неразумное место. Если действие фильма происходит в географическом регионе, в котором есть морское побережье, герой обязательно будет целоваться там с героиней. Если действие происходит в регионе, где моря нет, герой найдет время смотаться туда, где оно есть, и опять-таки будет целоваться там с героиней. И не только целоваться.

►Как делаешь ты

Да, романтично. Прибой, шелест ветра в пальмах, белая пена, следы босых ног на песке... Но этот песок тут же оказывается буквально повсюду. В глазах, волосах и на языке, а также там, где ему уж совсем не полагалось бы быть. А острые песчинки, занесенные в различные интимные места, не только наносят множественные микротравмы слизистых, но способны вызвать воспаления и нагноения.

Не усердствуй с акробатикой

►Как делает он

Всем известно, как выглядит обычный

день современной актрисы. С утра она два часа потеет в тренажерном зале, затем у нее занятия фехтованием, потом — карате. Вечером она берет уроки спортивной гимнастики и пляшет канкан, а перед сном пробегает десять-пятнадцать километров трусцой. Поэтому, когда герой хватает героиню за талию и складывает даму пополам вниз головой, чтобы осыпать поцелуями ее пупок, она лишь загадочно улыбается. Когда героиню поднимают над головой, а потом бросают на кровать, она красиво летит и, соблазнительно сгруппировавшись, элегантно раскидывается на ложе.

►Как делаешь ты

Помнишь, что плохо тренированную девушку может, например, и вырвать.

Не жди каждый раз потрясающего оргазма

►Как делает он

Ты и сам это видишь. За пять минут они оба достигают вершины наслаждения: герой, мокрый как мышь, широко раскрывает рот и щурит глаза в немыслимом экстазе, вокруг взлетают в небо праздничные фейерверки, героиню бьют судороги, она взывает к небесам, а обитатели соседних квартир спешно перерывают все комоды в поисках затычек для ушей.

►Как делаешь ты

В отличие от героя, которому обычно положен один-единственный половой акт (в перерыве между погоней и последней попыткой злодея уничтожить человечество), ты имеешь полное право на многочисленные повторные подходы. Поэтому ты не обязан каждый раз превращать секс в нечто феерическое и покупать новые спальные гарнитуры взамен сломанных с той же периодичностью, с какой ты заправляешь свою машину.

Не думай о том, как ты выглядишь

►Как делает он

Ну, он, допустим, всегда безупречен. Его профиль правильно подсвечен, его волосы растрепаны парикмахером, а потеет он умеренно и равномерно — так, что лоснится каждый из его впечатляющих мускулов. И если он находится сверху партнерши, то он никогда не сгорбится, не дрыгнется по-лягушачьи и не попытается уцепиться за скользкую простыню

Ультра С

МОТОСАЛОН

Kawasaki

www.ultra-c.ru

Kawasaki Ninja 12R

Kawasaki Vulcan 1500 Tourer

Сервисный центр, гарантийное обслуживание, регулярные поставки запасных частей.

PIRELLI

Arai HELMET

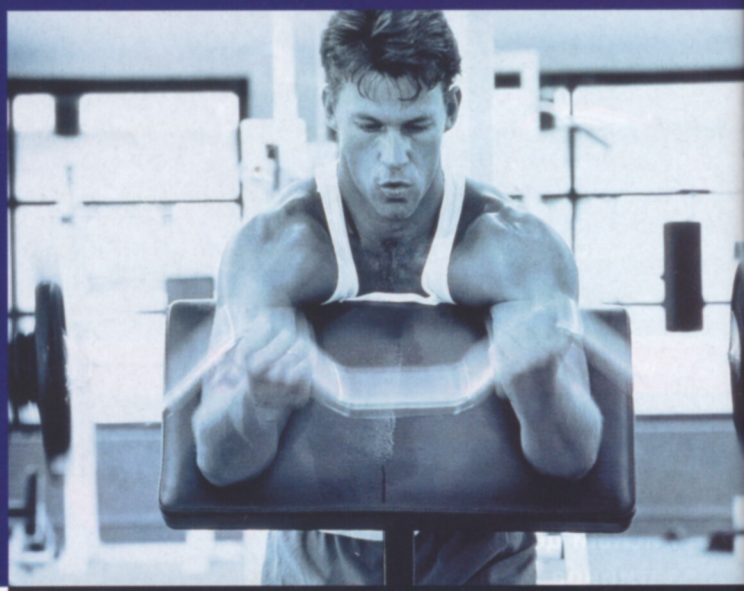
iXS MOTORCYCLE FASHION

Москва, Самотечная, 7/5 Тел.: 288-3010 288-3900 281-1892 E-mail: ultra-c@ultra-c.ru

Говорят, здоровье не купишь...

Члены нашего клуба знают,

что это не так.



OFFICIAL CLUB PROJECT FITNESS 2000

World Class

www.wclass.ru телефон 418 3738

Новый фитнес клуб
World Class Жуковка
приглашает Вас убедиться в качестве наших услуг и в том, что вкладывая деньги в собственное здоровье, вы приобретаете нечто такое, что невозможно купить.

ногтями нижних конечностей, а будет держать ноги строго прямо, а спину красиво и мужественно изогнутой. Такого совершенства, конечно, можешь достичь и ты. При соблюдении трех условий.

• Над вами будут стоять десять человек, руководящих вашими действиями.

• Потом на монтажном столе 95% неудачных кадров будет вырезано.

• В этот момент вы не будете заниматься сексом.

►Как делаешь ты

Как тебе удобнее. Чем комфортнее ты будешь себя чувствовать, тем больше удовольствия получит партнерша. Попытки же красиво двигаться, эффектно выпячивать бицепсы, а складку на талии все время прикрывать углом простыни приведут как раз к обратному результату.

Будь чище

►Как делает он

Проехав на веревке за дельтапланом сквозь плохо убранный свинарник, вырвав голыми руками слизистые глаза межпланетного таракана или извергнув из своей груди неопрятного адского духа, герой первым делом заключает героиню в объятья. Он нежно гладит ее волосы и покрывает поцелуями ее лицо. Если фильм запрещен детям до шестнадцати, то герой на этом не останавливается, а тут же демонстрирует все, на что он способен и в романтическом плане. Прямо посреди остатков бывших недоброжелателей.

►Как делаешь ты

Запах чистого здорового тела и ощущение гладкой кожи позволяет женскому подсознанию высоко оценить физическое состояние потенциального партнера. Явно посторонние запахи и подозрительные крошки на спине вполне способны снизить твою привлекательность в глазах партнерши. Поэтому, если есть возможность, ты не забываешь принять душ — если не прямо перед сексом, то перед свиданием с девушкой.

Не наноси урона окружающей среде

►Как делает он

Герой укладывает героиню на постель (стог, шкуру леопарда, квантовый ускоритель) — и в этот момент любой автор считает своим долгом вписать в сценарий строчки типа «Джон задевает локтем вакуумный светильник. Тот разбивается. Свет гаснет. Видны голубые искры короткого замыкания». Или «В порыве страсти Герцог сметает все вокруг себя. Струйка красного вина из опрокинутой бутыли медленно вытекает на белый ковер...» На худой конец герой хотя бы раздерет на героине ее пеньюар или одним рывком сорвет со своей груди кружевное жабо. Это называется «художественный прием». Таким образом зрителям дают понять, что, во-первых, страсть героев не знает границ, а во-вторых, что они готовы уничтожить свою прошлую жизнь и начать новую.

►Как делаешь ты

Бережные, осторожные прикосновения возбуждают женщин сильнее, чем резкие и грубые движения. Нервные окончания эрогенных зон лучше воспринимают касания и поглаживания, чем сжатия и шлепки. (Сам можешь проверить — похлопай внутреннюю поверхность своей руки ладонью, а потом проведи вдоль нее кончиком пальца. Почувствуй разницу.) И не надо ничего рвать, ломать и кромсать — эротизм от разрушений не увеличивается. (Кстати, вместо того чтобы покорно обмякнуть на твоей груди, волшебное создание вполне может завопить: «Ты с ума сошел? Это же от Шанель! Ты знаешь, сколько оно стоило?!..»)

Не используй зад дублера

►Как делает он

То, что человек — существо несовершенное, лучше всего знают производители кинофильмов. Именно поэтому у большинства кинозвезд есть дублеры, которые замещают собой героя в сложные моменты. Например, когда нужно скакать на диких лошадях и летать в пропасть на горящем мотоцикле. Или заниматься сексом обнаженным. Прямо скажем, многие кинозвезды не могут позволить себе ничего подобного. Та же самая природа, которая наделяет человека актерским талантом, нередко подсовывает ему в комплекте волосатые бедра и плоские ягодицы. Поэтому у многих знаменитостей есть дублеры — актеры, которые всю свою жизнь занимаются тем, что дублируют ноги, плечи или ягодицы звезды, к которой они приписаны. (Об интересной творческой судьбе этих актеров мы сейчас размышлять не будем.)

►Как делаешь ты

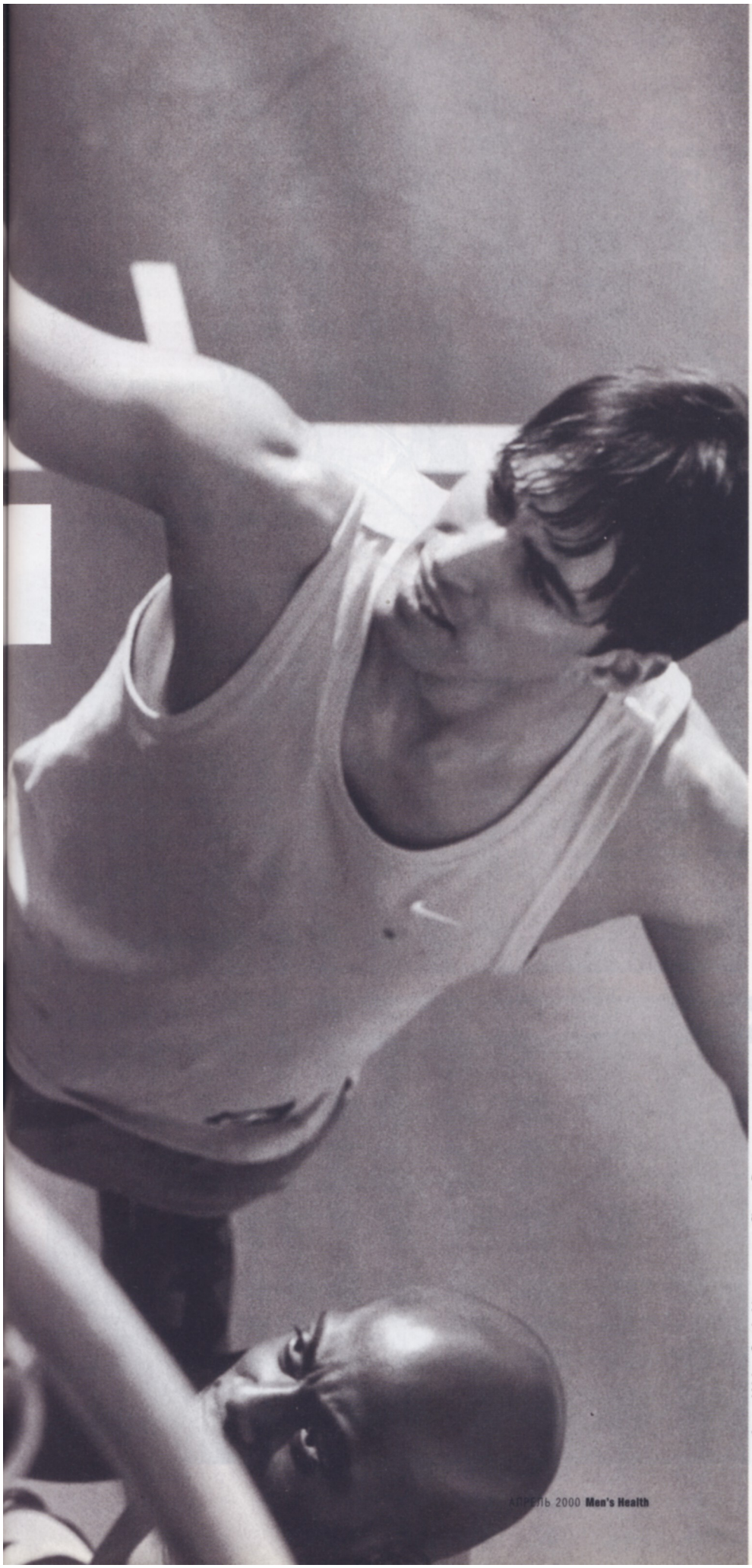
К счастью, в реальности ничего подобного не принято. MH

НЕ РАССТАНУСЬ С...

~~КОМСОМОЛОМ~~

~~ВАЛИДОЛОМ~~

БАСКЕТБОЛОМ



Как сохранить себя для любимого вида спорта на всю жизнь

В детстве многие хотят стать кафельниковыми, рональдо или шакилами о'нилами. И становятся... юристами, менеджерами, бизнесменами, бухгалтерами (и далее по рейтингу престижных профессий). Продолжая при этом заниматься спортом — уже не славы ради, а исключительно для собственного удовольствия. По сравнению со спортсменами-профессионалами у тебя есть то преимущество, что никакие возрастные ограничения не заставили бы тебя расстаться с любимым видом спорта, если бы... Если бы излишнее рвение, приносящее карьерный рост и дивиденды на работе, не могло, увы, в спортивном зале стать причиной весьма неприятных травм. Мы не пугаем. Наоборот — мы спешим предложить тебе способы укрепления тех частей тела, которые во время спортивных занятий подвергаются особым нагрузкам, и технические приемы снижения этих нагрузок. Выполняя эти упражнения, ты сможешь оставаться в игре даже тогда, когда все твои сверстники поголовно переориентируются на домино и стоклеточные шашки.

Твой вид спорта БАСКЕТБОЛ

- **Части тела, подверженные особому риску:** лодыжки
- **Как достичь спортивного долголетия:** не перенапрягай и всемерно укрепляй мышцы голеностопа

Баскетболисты-профессионалы растягивают лодыжки чаще, чем занимаются сексом со своими фанатками. Всем нам хорошо знакомы замедленные телевизионные повторы, на которых по мимике игроков нетрудно догадаться, какие слова они произносят, подворачивая лодыжку. Связки голеностопа в этом случае мгновенно растягиваются сильнее, чем позволяет их длина, и травмируются с развитием воспалительного процесса. Но это не самое страшное: когда боль и опухоль проходят, связки лодыжки на длительное время сохраняют лишь 80% силы, которой они обладали до получения травмы. Это обстоятельство реально увеличивает риск получения новых растяжений. В результате создается психологический барьер: когда знаешь, что у тебя была травма, бу-

Фото: Walter Smith. Иллюстрации: Shawn Banner

дешь беречь ногу и играть с большей осторожностью. Для решения проблем с лодыжками попробуй три наших упражнения, помеченные пиктограммой с изображением баскетбольного мяча. Их можно выполнять и в спортзале, и у себя дома во время баскетбольных телерепортажей.

1 Следи за состоянием икроножных мышц. Лучшие упражнения на растяжку приведены на рис. 3. Помни, что напряженные икроножные мышцы увеличивают опасность растяжения лодыжек.

2 Укрепляй мышцы и сухожилия, расположенные с внешней стороны лодыжек. Надень на своды обеих стоп резиновое кольцо (подойдет и эластичный бинт). Сядь на стул, поставив ноги так, чтобы пятки упирались в пол, а большие пальцы были направлены вверх (см. рис. 5). Преодолевая сопротивление снаряда, вращай стопы в стороны друг от друга.

3 Контролируй состояние ног. Закрой глаза и попробуй балансировать, стоя на одной ноге, как показано на рис. 2. Усложни упражнение имитацией бросков воображаемого мяча в воображаемую корзину или выполнением других движений. При этом постарайся устоять на ограниченном участке пола площадью 0,5 x 1,0 м или 0,3 x 0,5 м. Возможно, данное упражнение выглядит не совсем серьезным, но, выполняя его, ты повышаешь свою способность сохранять равновесие и улучшаешь физические кондиции лодыжек.

Совет Регулярно меняй обувь по мере ее износа, особенно при стирании внешней

ТВОЯ ГАРАНТИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Выбери упражнения, помеченные пиктограммой с символом твоего вида спорта, и приступай к тренировке.

Рис. 1

Упражнение для мышц живота
Выполни от трех до пяти подходов по 15–20 повторов в каждом.

Тренировка равновесия
Балансируй на одной ноге, сколько сможешь. Число повторов для каждой ноги — 3.

Рис. 2

Растяжка 1 Растяжка 2

Растяжки для икроножных мышц
Каждую растяжку фиксируй в течение 30 с. Количество повторов для одной ноги — 1–3.

Рис. 3

стороны пятки. Стоптанные пятки баскетбольных кедов или кроссовок — частая причина подворачивания ног и растяжения связок голеностопа.

Еще один совет На игру, помимо высоких баскетбольных кроссовок, надевай щитки для лодыжек.

Твой вид спорта БЕГ

- **Части тела, подверженные особому риску:** колени
- **Как достичь спортивного долголетия:** бегай на более короткие дистанции, но быстрее

Как заядлый бегун, ты инстинктивно стремишься бегать как можно дольше, пусть даже и в более умеренном темпе. Это неправильно. Медленный бег на длинные дистанции не дает желаемого результата, так как, устав, ты перестаешь обращать внимание на технику. Проблема может усугубляться «стабилизирующими» кроссовками на толстой и мягкой подошве, специально разработанными для бега на длинные дистанции. Такая обувь массивна и мешает естественным движениям стоп и лодыжек, подвергая колени еще большей нагрузке. Совершенствуй технику бега, а для этого бегай быстро и на короткие дистанции. Технику можно заметно улучшить прежде всего благодаря повышению скорости отрыва ног от земли. Чем выше эта скорость, тем меньше нагрузка на коленные суставы. Во время очередного забега определи расстояние, которое тебе удалось преодолеть за 30 минут, и в течение месяца постарайся раз в неделю пробегать эту дистанцию в более быстром темпе (остальные забеги проводи как обычно). По прошествии четырех недель несколько увеличь расстояние, определи время пробега и снова попробуй сократить его в течение последующих четырех недель. В итоге ты должен быть в состоянии преодолевать все дистанции быстрее и с лучшей техникой.

Совет Выходя на короткую скоростную дистанцию, надевай удобную и легкую спортивную обувь на нетолстой подошве и без шипов. В ней ты будешь лучше чувствовать движения своих ног и сразу же заметишь возможные нарушения техники бега.

Твой вид спорта ВЕЛОСИПЕД

- **Части тела, подверженные особому риску:** колени, спина, бедра, ступни
- **Как достичь спортивного долголетия:** велосипед, которым ты пользуешься, должен соответствовать физическим параметрам твоего тела

Вот три основных правила подбора велосипеда:

Высота рамы Стань босиком на пол, расставив ноги на 15 см. Попроси кого-нибудь из домашних измерить расстояние от промежности до пола. Полученную величину помножь на 0,65 — это и будет высота рамы, которая тебе требуется.

Высота сиденья Находясь на педали, опущенной в крайнее нижнее положение, твоя нога должна быть слегка согнута.

Наклон седла Седло можно установить параллельно земле или немного приподнять его передний край.

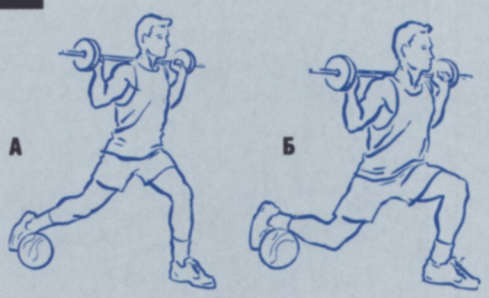
При интенсивных занятиях велосипедом важно учитывать и другие параметры: рост, длину рук, высоту сводов стоп и так далее — это повышает комфортность езды и снижает вероятность травм. Однако сделать это можно лишь с помощью специальных измерительных систем и методик. Не исключено, что они имеются и в наших специализированных магазинах.

Совет Займись укреплением мышц живота и нижней части спины. Велосипедный спорт здорово развивает ноги и в определенной мере руки и верхнюю часть спины, однако мускулатура средней части тела остается на удивление слабой и ты можешь легко получить травму, выполняя работы по дому или даже играя с детьми. А с травмированной спиной езда на велосипеде вряд ли доставит тебе удовольствие. К тому же такая травма существенно снизит спортивную выносливость. Поэтому попробуй избежать этих проблем, выполняя упражнения, приведенные на рис. 1 и 6.

Твой вид спорта ФУТБОЛ

- **Части тела, подверженные особому риску:** лодыжки, колени, бедра, низ спины
- **Как достичь спортивного долголетия:** сбалансируй свою мускулатуру

При ударе по мячу футболист выполняет движение, направленное вперед и к центральной части тела. Благодаря этому мышцы внутренней стороны бедра становятся очень сильными, а внешние мышцы бедер и ягодиц остаются относительно слабыми. Этот дисбаланс может привести к хроническим травмам нижней части спины, бедер и коленей. Всего лишь одно повреждение



Упражнение для ягодичных мышц
Для каждой ноги выполни один-три подхода по 6–8 повторов.

Рис. 4

Рис. 5

Упражнение для лодыжек
Сделай три-пять подходов по 10 повторов в каждом.

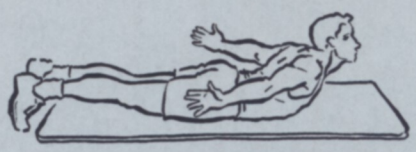


Рис. 6

Упражнение для мышц нижней части спины
Продолжительность задержки — 12 с на повтор. Всего выполни один или два подхода по 8 повторов в каждом.

колена может вывести тебя из строя на весь футбольный сезон, а проблемы с бедром или спиной серьезно усложнят повседневную жизнь. Попробуй регулярно выполнять упражнение, направленное на укрепление ягодичных мышц, — оно представлено на рис. 4. Так как техника этого упражнения требует строгого соблюдения равновесия, внешним мышцам бедра придется здорово поработать для общей стабилизации корпуса.

Совет Чем сильнее твои ноги, тем сильнее должны быть мышцы живота и нижней части спины. Поэтому после тренировки ягодиц обязательно выполняй упражнения, предназначенные для укрепления этих мышечных групп, — они приводятся на рис. 1 и 6.

Еще один совет Подобно тем, кто играет в баскетбол, футболисты подвержены травмам лодыжек. Чтобы избежать их, рекомендуем упражнения для растяжки икроножных мышц (рис. 3) и укрепления лодыжек (рис. 5).

Твой вид спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

- **Части тела, подверженные особому риску:** локти, плечи, бедра, колени, нижняя часть спины
- **Как достичь спортивного долголетия:** снижай нагрузку на суставы

Многие из нас подвергают мышцы массированной атаке практически под любым углом и всеми видами снарядов. В перспективном плане это хорошо — периодическая смена упражнений через определенное число тренировок дает положительные результаты, — однако некоторые делают это в ходе всякой тренировки, изнуряя каждую мышцу разнообразными подходами. Для подавляющего большинства бодибилдеров — это самоубийство, ведь каждая мышца предназначена для выполнения всего лишь одной функции: бицепс, например, только для того, чтобы сгибать руку в локте. Плата за такое усердие невероятно высока — перегруженные, изношенные, воспаленные суставы. Спортсмены-тяжелоатлеты могут добавить сюда еще и проблемы с бедренными суставами и коленями. Один из способов обойти эти проблемы — снизить число повторов в упражнениях при неизменном общем объеме нагрузки за тренировку. Допустим, жим штанги весом 70 кг лежа на горизонтальной скамье ты обычно выполняешь за три подхода по десять повторов в каждом. При этом твой суммарный объем нагрузки составляет 2100 кг (вес штанги х число подходов х число повторов). В следующий раз сделай пять подходов по пять повторов, увеличив тренировочный вес до 85 кг. Суммарный объем нагрузки за тренировку будет почти тем же — 2125 кг, — однако ты существенно разгрузишь свои локти и плечи (все-таки на пять повторов меньше!), а более высокий тренировочный вес станет дополнительным стимулом для роста и укрепления грудных мышц. Лучший способ наращивания мышечной массы без перегрузки суставов — системное использование различных комбинаций подходов и повторов в течение года. Однако упражнения для малых мышц, например бицепсов, должны выполняться не более чем за три подхода. Число подходов, необходимых для тренировки более крупных мышц, таких, как четырехглавые или грудные, едва ли может превышать шесть. Не стремись добавлять новые повторы — лучше увеличь интенсивность тех, которые ты уже выполняешь.

Совет Время, сэкономленное за счет сокращения числа подходов по некоторым упражнениям, направь на тренировку вращателей плеча и мускулатуры нижней части спины. При продолжительном поднятии тяжестей эти мышцы страдают не меньше суставов, но их легко защитить с помощью целенаправленных упражнений, которые приводятся на рис. 1, 6, 8.1, 8.2, 8.3.

Твой вид спорта ТЕННИС

- **Части тела, подверженные особому риску:** плечи, локти, икры
- **Как достичь спортивного долголетия:** укрепляй мышцы-вращатели плеча

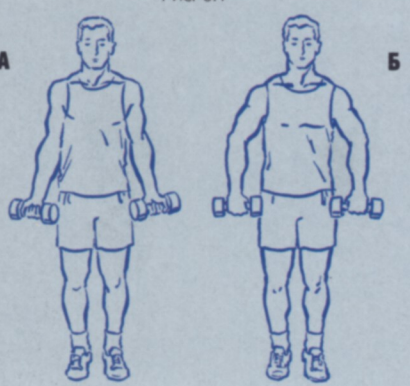
Теннисная подача, пожалуй, самое неестественное и опасное из всех движений, которые приходится выполнять спортсменам. Она чревата не только разрывом вращателей плеча, но и в момент удара ракетки по мячу многократно увеличивает нагрузку на плечо и локоть игрока, а это приводит к таким характерным травмам, как «локоть теннисиста» и тендинит (нередко обе травмы случаются одновременно). Каждая из них серьезно осложняет, а порой и делает невозможной дальнейшую игру в теннис. Для решения этих проблем начни с упражнений по укреплению мышц-вращателей плеча, которые приводятся на рис. 8.1, 8.2 и 8.3. Дополни их упражнениями для рук,

Рис. 7

Упражнение для рук

Для каждой руки выполни три подхода по 5 вращений. Постепенно доведи число вращений за один подход до 15.

Рис. 8.1



Вращение внутрь

приведенными на рис. 7. И еще: с помощью теннисиста-профессионала выбери подходящую по весу ракетку с хорошо натянутой струной (и то и другое должно соответствовать твоим физическим параметрам), а также убедись в правильности техники твоей игры. Если понадобится купить новую ракетку, помни, что к ней сначала нужно привыкнуть. При пользовании очередной новой ракеткой механика твоего тела в буквальном смысле приспосабливается к каждому удару. Прежде чем выйти на корт, чтобы сыграть пятисетовый матч, дай своим мышцам 1–2 недели на привыкание. Ну а травмы? Иногда, чтобы быстрее восстановиться, приходится укорачивать игру или на несколько недель, пока не завершится воспалительный процесс, отказываться от подач или ударов из-за головы.

Совет Играя в теннис, ты подвергаешь серьезной нагрузке икры и рискуешь порвать пяточные (или ахиллесовы) сухожилия. Поэтому включи в свою тренировку упражнение на растяжку икроножных мышц (рис. 3).

Твой вид спорта ПЛАВАНЬЕ

- **Части тела, подверженные особому риску:** плечи
- **Как достичь спортивного долголетия:** вноси разнообразие в тренировки

От травм, вызванных перегрузками плеча, страдает множество взрослых пловцов. Мышцы и соединительные ткани внутри капсулы плечевого сустава разбухают и начинают тереться о кость, что вызывает еще больший отек внутри сустава. Воспаление причиняет острую боль и затрудняет плаванье — даже надеть рубашку становится непросто. К тому же оно ведет к образованию рубцовой ткани, которая изменяет динамику мышц и реакцию нервных окончаний. Предлагаем трехзвенную стратегию профилактики воспалений плеча, которая позволит тебе заниматься плаваньем без каких-либо ограничений:

1 Включай в каждую тренировку разные стили плаванья. Не замыкайся на одном стиле, чтобы не возникли проблемы с плечами. Плаванье на спине и брасс нагружают плечи по-разному, и это дает им передышку.

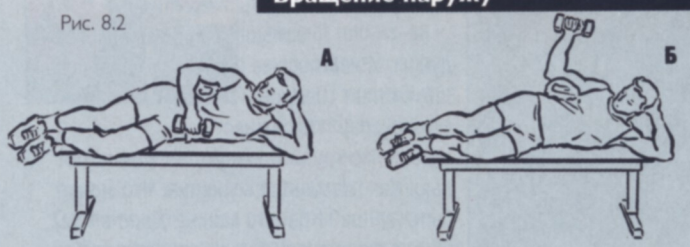
2 В ходе отдельных тренировок преодолевай короткие участки дистанции с резким ускорением. Это заставит твои плечи работать с разной интенсивностью, а количество взмахов, совершаемых тобой за один этап дистанции, сократится.

3 Находясь вне бассейна, выполняй упражнения для мышц-вращателей плеча, которые приведены на рисунках 8.1, 8.2 и 8.3. MH

Упражнения для мышц-вращателей плеча

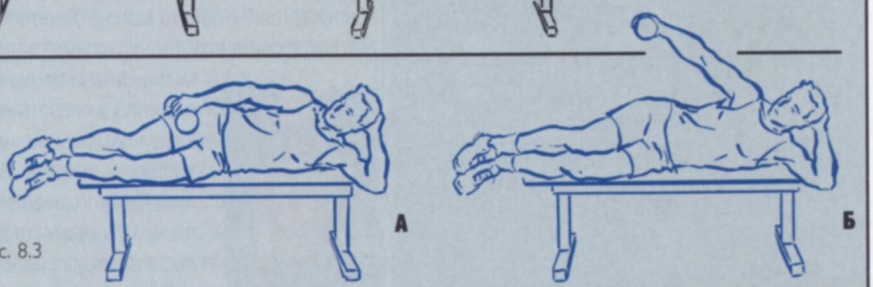
Для всех упражнений выполни от трех до пяти подходов по 10–15 повторов в каждом. Пользуйся легким весом.

Рис. 8.2



Вращение наружу

Рис. 8.3



Отведение руки с весом в сторону

Как два пальца в розетку

29 способов преодолеть энергетический кризис без особого напряжения

Апрель — капель. Утро — солнце с голубого неба. Телек в режиме будильника. Ну, погоди... 10-я серия, 11-я, 12-я... Черт побери, может быть, кто-нибудь придет и дотянется до пульта. Вон он. Далеко!!! На тумбочке... Какой бассейн? Какие тренажеры? До работы бы доплестись и там не заснуть. Тяжелый день! И, что характерно, не понедельник, и вчера ты не пил ничего крепче чая. Просто весна. Сели батарейки. Плохо, конечно. Но поправимо. В твоем организме куда больше энергии, чем тебе кажется. Нужно только знать, как себя правильно раскочегарить.

ДЫШИ

Больше свежести Каждый глоток воздуха — подпитка твоей энергосистемы, которая обеспечивает 76 триллионов клеток твоего тела максимумом необходимого для нормальной жизни. Вывод прост: хочешь повысить энергетику — больше дыши свежим воздухом. И чем свежее он будет — тем лучше, считает Шелдон Хендлер, американский эксперт по фитнесу.

Не бери на грудь Вдохнуть полной грудью. Как настоящий мужчина. Что может быть лучше? Кое-что может. Дело в том, что грудные вдохи только кажутся глубокими. На самом деле, они плохо обеспечивают воздухом нижние участки легких, в которых и происходит самое активное всасывание кислорода в кровь. Рецепт прост: хочешь взбодриться — не поленись несколько минут в день потратить на простой комплекс дыхательных упражнений.

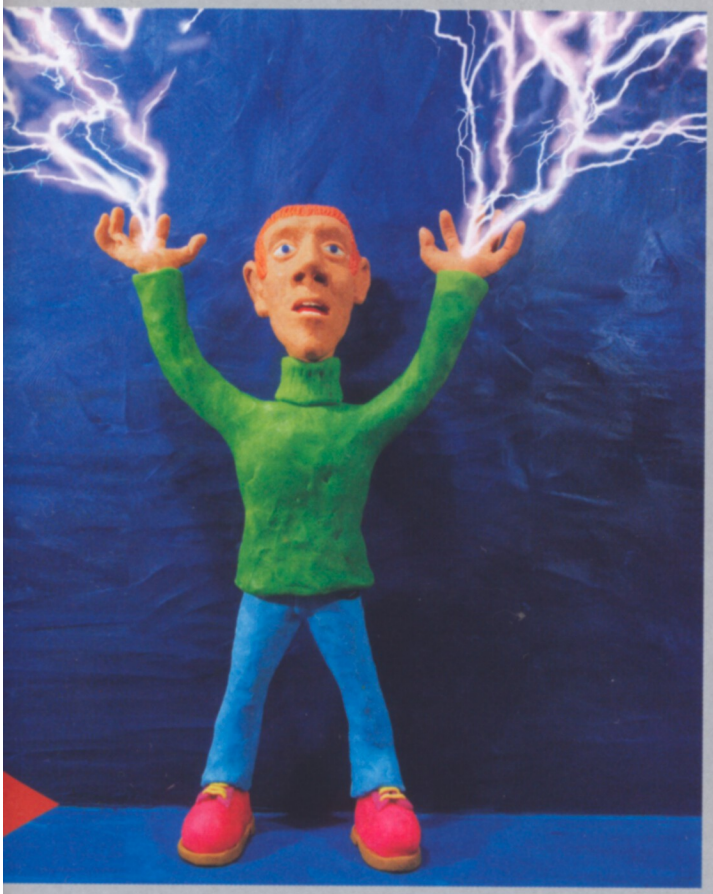
►Первым делом сделай глубокий выдох. Чем он глубже, тем больше воздуха поступит в легкие при вдохе.

►Вдыхай не спеша через нос. Причем мышцы живота должны принимать во вдохе куда большее участие, чем мышцы груди. Это дает возможность нижним участкам легких максимально расшириться и заполниться воздухом. Оптимальный режим — 4–6 таких глубоких вздохов в минуту.

►И еще одно рацпредложение. Во время выдоха как можно сильнее втяни живот. Движение это требует дополнительной нагрузки, а стало быть, поможет тебе лучше сосредоточиться на дыхательной гимнастике. Да и мышцы живота заодно чуть-чуть подкачаются.

Подправь осанку Сидишь в офисе, прилипнув к монитору компьютера? Похвально. А теперь попробуй ссутулиться, наклониться вбок и сделать глубокий

Иллюстрации: Эдуард Катыхин, Руслан Гончар, Александр Холодников



ЗАПРАВЬСЯ

Что ешь — важно, а сколько — важнее «Результат переедания, какой бы полезной ни была пища, всегда одинаков — чрезмерный отток крови от конечностей и мозга к желудку и кишечнику, приводящий к вялости и сонливости. О какой тут бодрости можно говорить?» — предостерегает Линдейл Констейн, британский диетолог. Словом, не садись слишком часто на пенек, чтобы съесть пирожок. Лучше не станет.

Жиру — бой! Немного банальностей: углеводы сгорают быстро, эффективно и без последствий, а жиры и белки нет. Жиры — самое низкооктановое топливо для организма: минимальный выход энергии при максимуме калорийности. Твоему телу проще их складировать, чем перерабатывать. И оно именно так и поступает. Твой кулинарный ответ очевиден: как можно больше углеводов (от 60% и больше).

Требуй долива Одна из распространенных ошибок — трехразовое питание с огромными перерывами между трапезами. Механизм прост. Если ты периодически не доливаешь горючего, организм начинает покрывать недостатки, используя запасы глюкозы в печени. Получается что-то похожее на генератор постоянного тока. Энергия в сети есть, но повысить ее уровень в случае необходимости невозможно. Выход прост: 85% дневной нормы калорий твой организм, как и прежде, должен получать из завтрака, обеда, и ужина, а остальные 15% — из яблок, сухариков и прочих булочек в течение дня.

Ударный завтрак Простейшее меню для желающих повысить уровень энергетики с утра.

►Стакан молока пониженной жирности. Согласно исследованиям специалистов из Массачусетского технологического института, даже несколько глотков молока натощак обеспечивают мозг белками и химическими элементами, необходимыми для активизации его деятельности.

►Бутерброд с грудкой индейки или курицы. Еще одна порция белков для эффективного шевеления извилин плюс энергетически ценные для остального тела углеводы. Если добавить несколько ломтиков помидора или сладкого перца (витамин С) — хуже не будет.

вздох. Проблематично? Мораль проста: хочешь, чтобы в организм поступало достаточное количество кислорода, — выпрями спину (весь вес — на ягодицы), приподними голову и упри обе ноги в пол. Неудобно? Подрегулируй высоту кресла или угол наклона экрана. И дыши глубже.

Проснись и пой Если хочешь получше подзарядиться с утра — пой в душе. Даже если нет ни слуха ни голоса, дышать ты все равно будешь глубже.

Убегай Джоггинг — один из лучших способов подзарядки аккумуляторов. И повышенной дозой кислорода, мгновенно поступающей в твои мозг и тело, его польза не ограничивается. Это еще и отличное средство для очистки сосудов, оптимизации работы сердца, борьбы с последствиями стрессов и, кроме того, естественный антидепрессант.

Провентилируй Исследования показывают: от 10 до 30% работающих в современных офисных зданиях страдают повышенной утомляемостью из-за недостатка кислорода и переизбытка разнообразных нездоровых химических соединений в воздухе. Не можешь открыть форточку? Сделай перекур без сигареты — прогуляйся в стороне от автомобильных пробок (5–6 минут каждые 2 часа вполне достаточно). Что же касается обычных перекуров, то сигареты не только нарушают механизм правильной вентиляции легких, но и требуют от организма дополнительных энергозатрат, засоряя дыхательные пути слизью, сужая кровеносные сосуды и затрудняя усваивание клетками кислорода.

►Апельсин (углеводы, витамины С и В).
►Фруктовый йогурт. Исследования показывают, что в энергетическом смысле он куда полезней сластей.

Бери добавки

►Мультивитамины. Исследования, проведенные в Голландии, показывают, что

даже самый незначительный дефицит в организме витаминов В1, В2, В6 и С способствует снижению выносливости во время тренировок на 20%. Ежедневный прием мультивитаминов не только обеспечит тебя всем необходимым, но и увеличит возможность организма все это усваивать. Так, например, витамины группы В лучше усваиваются вместе, а не поодиночке.
►Цинк. Он способствует повышению в поджелудочной железе уровня инсулина, который играет большую роль в энергетическом балансе организма. Кроме того, пониженное содержание цинка в организме способствует снижению сексуальной активности. Американский диетолог Филипп Ривз советует ежедневно подпитывать себя 10–15 мг цинка. Особенно в жаркие летние месяцы, так как цинк выводится из организма с потом. Ешь больше говядины, устриц и проращенной пшеницы.
►Магний. Одна функций магния — максимально эффективное преобразование пищи в энергию. Как показали эксперименты с пациентами, страдающими хроническим упадком сил, у половины из них инъекции магния значительно увеличивали энергетический уровень их организмов. Ешь больше морепродуктов, грибов, дикого риса, геркулеса, бобов, авокадо и шпината.
►Медь. Исследования показывают: медь способствует более спокойному и глубокому восстанавливающему сну. Ну и, естественно, большей бодрости с утра до вечера. Ешь больше грибов, авокадо, бананов. И пей пиво. Только не увлекайся.

Просто добавь воды

Вода — не только источник кислорода, но и средство донести его через кровь туда, куда надо. 4 стакана воды в день — это обычная норма. То есть можно и больше.

... и чашечку кофе Чашка кофе — неплохой способ взбодриться. Кофеин повышает уровень адреналина в крови. Но помни: чем больше адреналина на короткой дистанции, тем больший упадок сил ждет тебя на финише. Достаточный уровень кофеина в организме обеспечивает чашка крепкого кофе. Причем, как показали исследования американских ученых, ее вовсе не обязательно выпить рано утром. Можно и вечером. Этой дозы вполне хватает на большую часть следующего дня. Если, конечно, сможешь заснуть накануне.

Прочти и учти Конечно, лень читать инструкции, вложенные в коробочки с лекарствами, но надо. Особенно в том месте, где указаны побочные эффекты. Если уже выкинул бумажку, мы напомним, что...

►Антигистаминные (противоаллергические) препараты оказывают тормозящее действие на головной мозг.
►Болеутоляющее, например ибупрофен, может стать виновником повышенной сонливости и головокружений.
►Средства от кашля. Будь осторожен с микстурами, в названии которых есть слово «настойка» или «экстракт», — большинство из них содержат до 25% и более алкоголя.
►Препараты для снижения давления. Многие из них обладают седативным эффектом и снижают потенцию. Если после их приема у тебя появляется чувство сильной усталости, попроси у врача выписать другое лекарство.

СПИ

Не числом, а умением Ты слышал, что без ежедневного 8-часового сна долго не протянешь? Отлично. А теперь послушай, что утверждают ученые. Большинству людей для того чтобы как следует выспаться, необходимо всего 6, 5 и даже 4 часа. Главное в этом деле не количество часов, проведенных на подушке, а качество сна. Хороший сон — спокойный сон. Это нормально, если ты полупробуждаешься от 2 до 10 раз за ночь, например, чтобы перевернуться с боку на бок. Но многие ворочаются куда чаще. Сами они ничего такого не помнят, но суть от этого не меняется — они сокращают фазу глубокого сна, самого полезного для восстановления сил в организме. Оказалось: если осуществляешь телодвижения в постели каждые 10 минут, потери сна составляют два-три часа. Жалко? Еще бы. Тогда попробуй побороть двух главных врагов глубокого сна.

Шум Не забудь выключить перед сном телевизор, вентилятор и стиральную машину. Вставь в окна, выходящие на проспект, звукозащитные стеклопакеты. Или воспользуйся берушами (правда, в этом случае вместо будильника придется уповать на нежный утренний поцелуй подруги).

Храп Это не только казнь египетская для окружающих. Человек храпящий нередко страдает перебоями дыхания (до 30 секунд) сотни раз на протяжение всей ночи. И как результат — беспокойный сон и недостаточный приток кислорода в мозг. То есть вялость на следующий день тебе практически обеспечена. Причины храпа весьма разнообразны и индивидуальны. Но есть и какие-то общие закономерности. Например:
►Люди с лишним весом куда больше предрасположены к храпу. То есть стоит похудеть.

►Алкоголь и снотворные могут быть причиной нарушения дыхания и храпа. Не пей их.
►Чаще всего мужчины храпят, когда спят на спине. Так что спи на боку. Счастливых сновидений и бодрого утра!

Узнайте почему 2,000,000 клиентов во всем мире выбирает спортивные клубы

Принеси мартовский счет за разговоры по мобильному телефону и получи на эту сумму скидку*

Ленинградский пр-т, 31. Стадион Юных Пионеров. Тел.: 931-9616

***существуют ограничения**

Когда Вы значительно

выше других,

перспективы,

которые открываются

перед Вами,

действительно

безграничны.

Являясь абонентом

сотовой сети БИ ЛАЙН,

Вы просто забудете

о проблемах,

актуальных

для клиентов других

компаний...

БИЛАЙН GSM

755-0055

www.beeline.ru

Лицензия Госкомсвязи России №8758, №10005. Оборудование сертифицировано.

ДЕРЖИ УРОВЕНЬ

Без порчи глаза Ты же знаешь, какой понедельник тебя ожидает, если накануне в спортивном запале ты явно переусердствовал. Черный, прямо скажем, понедельник. Тело вяло и болит. Между прочим, то, что справедливо для твоих ног и рук, столь же справедливо и для мелких мышц твоего глаза. Если ты периодически чувствуешь резь в глазах и изображение становится расплывчатым, налицо переутомление. К тому же стоит сходить к врачу и при необходимости подобрать корректирующие линзы. Если ты уже обзавелся очками или контактными линзами, а глазам все равно некомфортно — значит, либо пользуешься ими нерегулярно (неужто стесняешься?), либо неправильно подобрал себе оптику. В любом случае глаза надо проверять ежегодно.

Не тони в киберпространстве Как явствует из результатов исследований, опубликованных недавно в The New England Journal of Medicine, утыкаясь в экран монитора, ты начинаешь реже моргать, а твоя глазная щель расширяется, и как результат роговица подсыхает, а мышцы глаз быстро устают. Выводы просты:

►Отрывай взгляд от экрана каждые несколько минут, дав глазам вернуться в нормальный режим работы.

►Установи свой монитор так, чтобы смотреть на него сверху вниз. Глаза будут не так сильно расширяться и сохнуть.

Долой потемки Яркий свет действует, как кофеин, — утверждает американский психиатр Скотт Кэмпбелл. И не голословно. Проведенные им эксперименты показали, что уровень трудоспособности сотрудников офиса, работавших при ярком освещении на 24% выше, чем тех же сотрудников, корпящих в полумраке. А вообще, считает Кэмпбелл, в течение рабочего дня неплохо несколько раз выйти на улицу — подзарядиться от солнышка.

Свет свету рознь Яркий свет, впрочем, тоже может стать причиной головной боли и переутомления. Речь идет о лампах дневного света с пониженной частотой пульсации (кстати, к экранам мониторов это тоже относится). Исследования показывают: если частота пульсации столь велика, что глаз ее не фиксирует, уровень головных болей у сотрудников офиса сокращается на 50%. Что делать, если все же попал в офис с «плохими» лампами? Прежде всего попробуй вызвать электрика, может, дело в какой-нибудь неисправности. Если не поможет, подсунь начальнику эту статью, когда он в очередной раз посетует на участившиеся бюллетени подчиненных.

Не парься Конечно же, температуру окружающей среды регистрирует кожа, но оргвыводы всегда делает мозг. И для того чтобы эти и все прочие выводы он делал быстро и эффективно, температура в помещении должна быть 18–22°С. Кстати, в таком температурном режиме не только работать хорошо, но и отдыхать полезно.

Скуке — бой Если тебе подвалило счастье в виде монотонно-однообразной работы, делай перерывы каждые 20 минут, чтобы не утратить бдительности. Почитай MH, позвони подружке, поиграй в тетрис или DOOM. И еще. Определи себе конкретное задание на сегодня, чтобы конец был виден.

Чуть легче Нет, это не роковое совпадение, что чудовищная усталость навалилась на тебя именно в тот момент, когда разработанная тобой научно-философская теория обстригания ногтей на ногах только-только начала обретать стройность и завершенность. Нежданная напасть — следствие твоего отношения к работе. «Хочешь повысить собственную энергетику — полегче относись к жизни, — советует Марк Макдермотт, британский психолог. — Убийственная серьезность до добра не доводит. Ко всему, что ты делаешь, надо относиться с долей юмора. Худшие стимулы для продуктивной работы — боязнь наказания и бережно лелеемое желание свершить нечто поистине грандиозное. Словом, в поговорке «лучшее — враг хорошего» истины куда больше, чем предполагают некоторые зануды и педанты».

ТЯНИСЬ

Вдоль и поперек Растяжки заставляют мышцы работать, кровь бежать быстрее, а легкие дышать глубже — все, что надо, чтоб взбодриться. Эти нехитрые упражнения, кроме всего прочего, помогут тебе задействовать «забытые» мышцы.

►Руки за спину! Пальцы сцепить! А теперь выпрями спину и не спеша поднимай руки. Чем выше — тем лучше (старайся не наклоняться вперед) и зафиксируй такое положение на 30 секунд.

►Заведи руки за голову, соедини ладони, сцепив пальцы. Локти — максимально назад, спина выпрямлена. Зафиксируй положение на 30 секунд. И не забывай делать это упражнение несколько раз в день.

►Хорошо сидишь. Теперь, сцепив пальцы, подними руки над головой. И, максимально вытянувшись, поверни ладони вверх. Затем наклон вправо с фиксацией на 10 секунд. А потом — влево. Количество повторов — по вкусу и обстоятельствам.
Если уж выкраиваешь время на посещение тренажерного зала — выкраивай его вечером, после работы. Тренировки наиболее эффективны с 16.00 до 19.00, когда уровень стресс-гормонов в организме падает и, соответственно, стабилизируется сердцебиение. Как показало исследование, недавно проведенное японскими медиками, небольшая, но интенсивная тренировка во время обеденного перерыва тоже заметно повышает энергетику организма.

ПРОВЕРЬ

Щитовидка По сути щитовидная железа — это педаль газа, вбрасывающая в организм гормоны, регулирующие скорость метаболизма. Малейший дефицит гормонов (при недостаточной функции щитовидной железы) — и ты

начинаешь чувствовать упадок сил. Вялость и слабость — только симптом. Работа щитовидки может ухудшаться на протяжении долгого времени, поэтому постепенное снижение энергетического уровня будет не столь уж заметным. Возможна и другая крайность, когда щитовидка выбрасывает слишком много гормонов (при ее гиперфункции).
Организм начинает расходовать больше энергии, чем нужно, и как результат — потливость, сердцебиение, раздражительность и... усталость.
Словом, если у тебя есть малейшие подозрения по поводу деятельности собственной щитовидки, иди к эндокринологу и обследуйся. В любом случае правильное лечение позволит сбалансировать уровень гормонов и повысить энергетику организма.
Диабет Без небольшого, но стабильного количества сахара в крови мы жить не можем. Глюкоза — высокооктановое топливо для организма. У диабетиков из-за недостатка гормона инсулина, организм не усваивает глюкозу, в результате она так и не поступает в клетки. Вместо этого энергетичная глюкоза концентрируется в крови и с мочой уходит в унитаз без малейшей пользы для организма. Диабет — коварная штука.

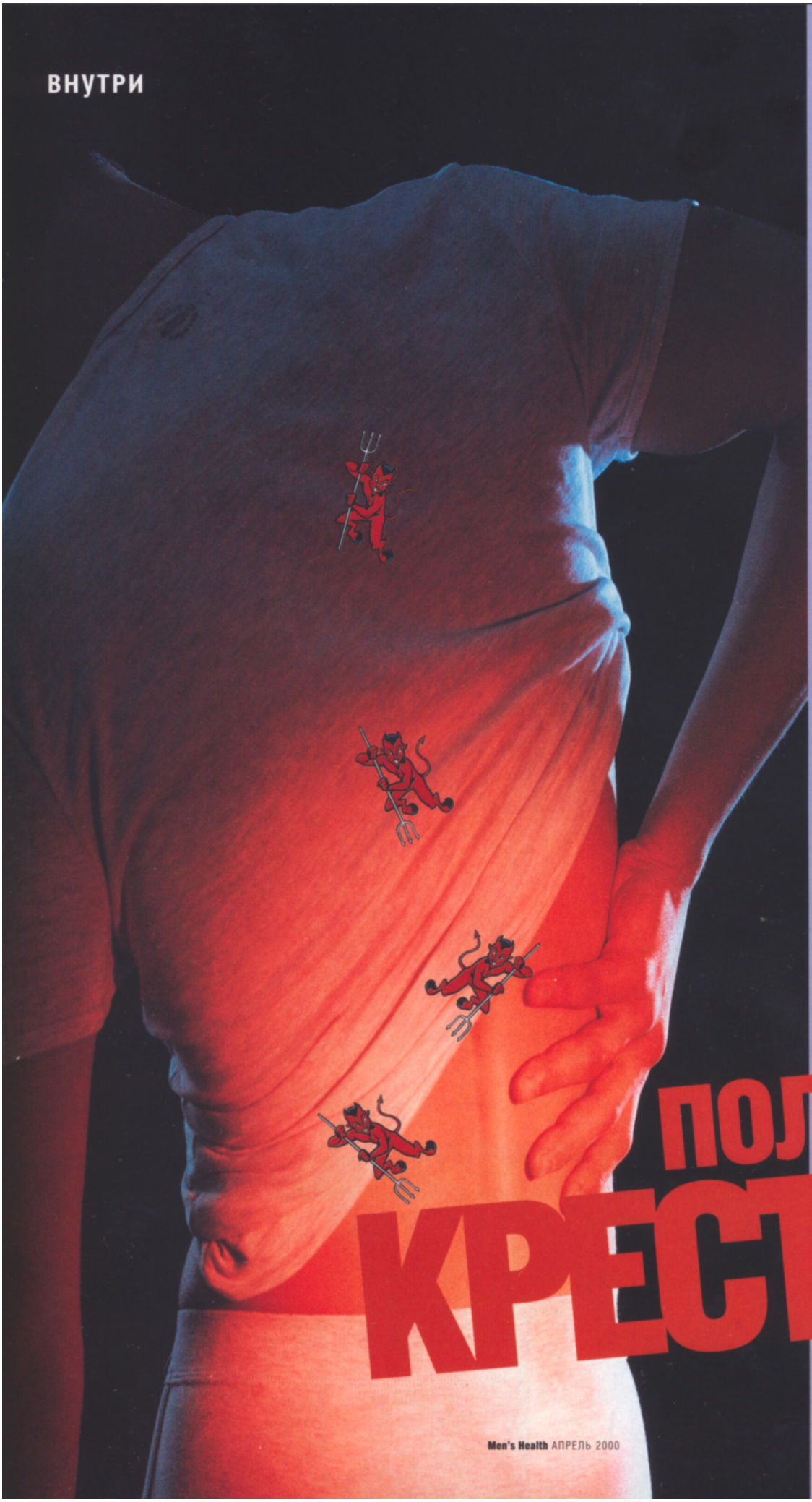
В легких формах он может незаметно протекать на протяжении нескольких лет, проявляясь слабостью, сухостью во рту, похуданием. Поэтому лучше всего заранее подстраховаться от подобных неприятностей. Как? Очень просто:
►Принимай витамины, в частности витамин Е. Он способствует выработке в организме инсулина.
►Снижай вес. Люди с избыточным весом существенно больше предрасположены к диабету.
►Налегай на овощи и фрукты и бросай курить.
►Двигайся больше. Делай аэробные упражнения. Небольшая аэробная разминка пять раз в неделю снижает риск заболеть диабетом на 42%.
Иммунная система Любая простуда, не говоря уж о прочих болезнях, утомляет организм. Механизм прост: вместо того чтобы использовать энергию в мирных целях, организм тратит ее на создание корпуса быстрого реагирования из иммунных клеток. И все было бы хорошо, если бы это военизированное отделение

не учиняло порой незапланированные маневры.
►Аллергия. Пыль, шерсть домашних животных, пыльца... Организму плохо. Он объявляет мобилизацию. Строит полки. Тратит силы. Устает. Но, увы, избавиться от контакта с аллергеном часто не в состоянии... Врага можно сразить, только используя антигистаминные средства, но они тоже бодрости не добавляют.
►Синдром хронической усталости (СХУ). Исследования показывают: как только в организме возникают неполадки (пока еще даже неяркие, в виде насморков и легких простуд), иммунная система начинает работать в усиленном режиме. В результате в организме вырабатывается избыток всяческих защитных веществ. И хотя подобные проблемы чаще встречаются у женщин, все же до 30% страдающих СХУ — мужчины.
Словом, если чувство усталости не покидает тебя достаточно долгое время, а тем более если все это сопровождается слегка повышенной температурой, неприятными ощущениями в горле, болями в мышцах, мигренями и бессонницей, необходимо срочно идти к врачу. Заранее морально подготовь себя к тому, что это будет не обычный 10-минутный визит, а достаточно долгое и нудное, но необходимое комплексное обследование организма у разных специалистов, сопровождаемое кучей анализов. Запасись терпением — речь идет о твоем здоровье.

Не заморачивайся Нет ничего неестественного в том, что период активности сменяется периодом усталости. Если последний тебя настиг, не делай из этого трагедии. Просто сделай передышку. Что толку мучить себя мыслью о том, как ты должен себя чувствовать. Гораздо эффективнее проанализировать, как ты чувствуешь себя сейчас, и подумать, что предпринять, чтобы выйти из ступора. MH

REEBOK
СПОНСОР
РОССИЙСКОЙ
СБОРНОЙ НА
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГРАХ 2000 ГОДА

Автор: **Роман Пряткин**



Болит спина? Причин может быть до чертиков.

ПОЛНЫЙ КРЕСТЕЦ

Существуют три главных правила для тех, кто не хочет знать на собственном опыте, что это такое БОЛИ В СПИНЕ. (Эти же правила вполне подходят для тех, кто знает, но желал бы забыть. Как можно быстрее.)

Правило первое: двигайся больше

Проснулся. Съел завтрак, сидя за столом. Разместился в машине и поехал на работу. Там отсидел восемь часов за столом перед компьютером. Вечером поужинал с подругой (и уж, конечно, не в «стояке», а в ресторане с удобными креслами). Перед сном посмотрел телевизор, лежа на диване. Эта дневная программа словно специально создана для тех, кто по неизвестным причинам мечтает самым срочным образом обзавестись болями в спине.

Способность к прямохождению когда-то поставила человека выше всех других существ. Мы освободили свои верхние конечности от обязанности передвигаться и нести вес нашего тела, благодаря чему наши руки смогли превратиться в такие точные и искусные инструменты. Но за все надо платить.

Если животные, чей прямой позвоночник приспособлен только к хождению на четырех ногах, могут хоть всю свою жизнь пролежать, свернувшись клубком в гнезде, без особого вреда для здоровья, то прямоходящий человек обязан постоянно находиться в движении, тренировать мышцы спины и живота и бдительно следить за своей осанкой.

Когда ты сидишь, ты даешь слишком большую нагрузку на свой позвоночник — результатом являются боли в спине.

Эти боли можно смело считать общим бедствием современного человечества. Медики полагают, что лишь 15% людей старше тридцати лет никогда с ними не сталкивались.

Одним из основных факторов, вызывающих боли, является недостаточная физическая активность: если ты ведешь сидячележачий образ жизни, то твой позвоночник не получает достаточного кровоснабжения, а мышцы, его поддерживающие, ослабевают.

В то же время движение — лучшее терапевтическое средство, предупреждающих боли в спине. Регулярная нагрузка помогает создать мощный мышечный корсет, который фиксирует, «натягивает» позвоночник и разгружает его. Самыми важными здесь являются: трапециевидная и широчайшие мышцы спины, разгибатели и сгибатели спины, косые мышцы спины, мышцы затылка, задние мышцы шеи и брюшные мышцы. Тем не менее, если у тебя побаливает спина (неважно, между лопаток или в области поясницы), тебе необходимо будет несколько скорректировать обычную спортивную программу. А именно:

►Избегай резких поворотов и наклонов в командных играх (футбол, волейбол, теннис). Резкие рывки могут привести к мышечным травмам, которые тебе сейчас совершенно противопоказаны.

►Сотрясения позвоночника (например, при прыжках с трамплина) могут принести тебе сейчас ощутимый вред.

►Сократи тренировки с тяжелым весом, но особое внимание удели упражнениям на растяжку мышц. Лишние нагрузки на позвоночник тебе пока ни к чему — гораздо важнее привести в тонус корсетные мышцы и улучшить их кровоснабжение.

►Плавание — оптимальный способ привести в порядок свою спину. Ты разрабатываешь мышцы, не увеличивая нагрузки на позвоночник, так как вес тела в воде существенно снижается. Лучше всего плавать на спине. Если ты плаваешь брассом, следи, чтобы все тело находилось в горизонтальном положении и не держи голову над водой, утомляя и изгибая шейные позвонки.

►Бег поможет тебе улучшить кровообращение и тонус мышц и, следовательно, обмен веществ в суставах и позвоночнике.

►При болях в спине рекомендуется регулярная езда не велосипеде. Старайся, чтобы твой корпус все время был наклонен вперед на 45° — при такой посадке твой позвоночник будет оставаться в прямом положении.

Сигналы предупреждения

Ты обязательно должен посетить врача если:

- болевые ощущения продолжаются больше 2-х недель;
- боль «стреляет» в руку или ногу;
- при болях в спине у тебя затекают конечности или появляется чувство онемения;
- после появления болей у тебя пропал аппетит и появились проблемы с мочеиспусканием и дефекацией;
- боли сопровождаются резкой потерей веса или повышенной температурой.

Твой позвоночник

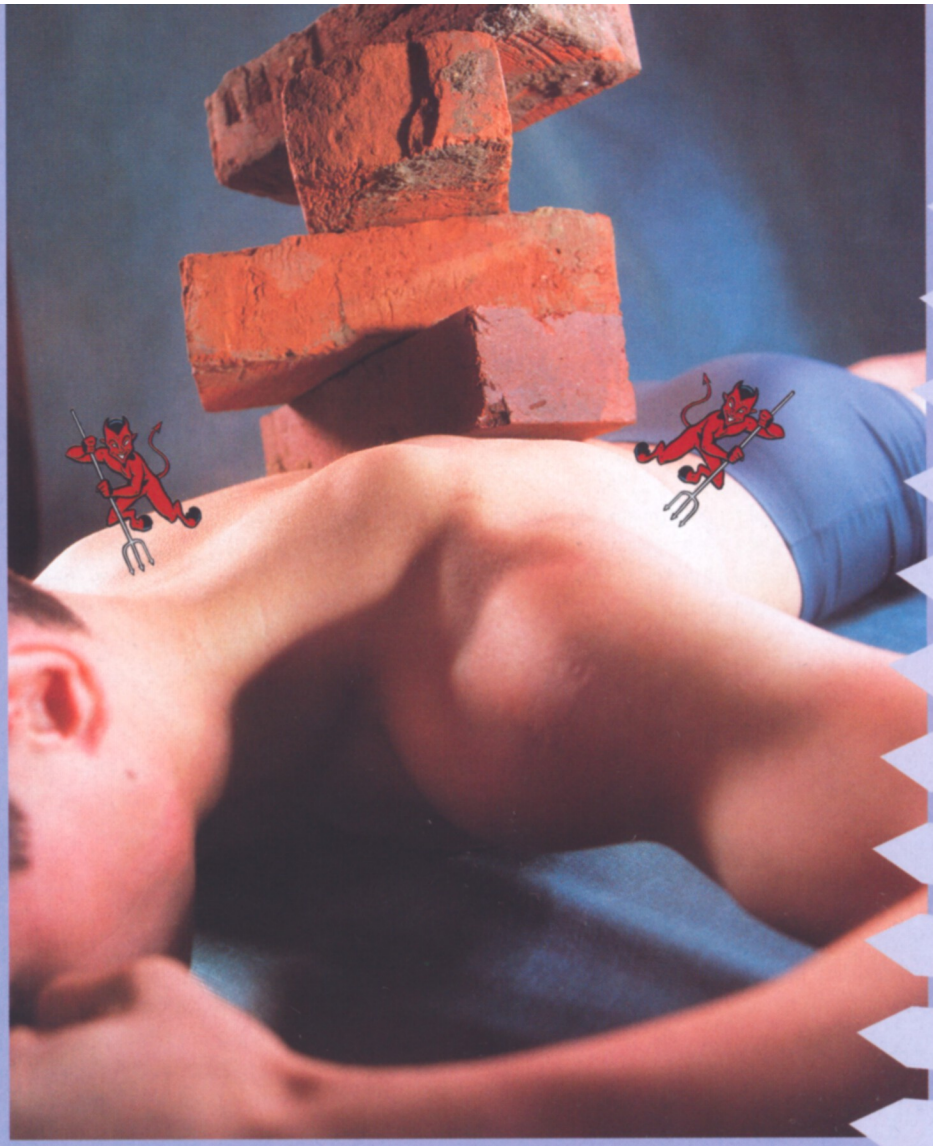
Осевой скелет твоего туловища, напоминающий S-образную рессору, которая состоит из 24 отдельных позвонков: 7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных. Заканчивается позвоночный столб крестцом — мощной костью, образованной 5 сросшимися крестцовыми позвонками. Крестец связан с тазом через тазобедренные суставы, благодаря чему происходит распределение нагрузки на опоры — ноги. В анфас здоровый позвоночник выглядит как прямой столб, а в профиль он имеет 2 физиологических изгиба — в шейном и поясничном отделах.

Правило второе: следи за осанкой

Если уж человеку так позарез понадобилось ходить прямо — что ж, его позвоночник, так сказать, пошел ему навстречу. Он переориентировал функции различных своих отделов, обзавелся несколькими уязвимыми в механическом отношении изгибами, но позволил нам гордо выпрямиться и удерживать равновесие, передвигаясь неудобным и противоестественным способом — на задних ногах. Но уж если мы решили ходить прямо — мы должны ходить прямо. Очень прямо. Наш позвоночник совершенно не рассчитан на сутулость, и неправильная осанка всегда ведет к болезням.

Чем хуже твоя осанка, тем больше страдают придающие нашему позвоночнику гибкость межпозвоночные хрящевые диски, которые деформируются, истончаются и сдавливают нервные корешки, выходящие из спинного мозга. Так возникают радикулит с «прострелами», остеохондроз

Фото: Дмитрий Донской. Иллюстрации: Влад Лесников



с постоянными болями в спине и межреберная невралгия — те самые болезни, которые заставляют взрослых сильных мужчин носить корсеты, ремни для штангистов или пояса из собачьей шерсти и охать при попытке усесться в кресло. Чтобы исправить плохую осанку:

►Спи на жестком. Раскладушка и мягкие пружинные матрацы не для тебя. Постель в идеале должна представлять собой деревянный щит, покрытый тонким матрацем, и ни в коем случае не должна напоминать гамак.

►Выбери небольшую, лучше ортопедическую подушку: чем выше находится твоя голова во время сна, тем большая нагрузка приходится на шейные позвонки и мышцы шеи.

►Если ты вынужден много сидеть (в машине или на работе), приучись сидеть прямо, как можно ровнее прижимаясь всей спиной к спинке стула и перенося значительную часть своего веса на ноги. Это уменьшит нагрузку на твой позвоночник. Сперва тебе покажется, что долго сидеть так невозможно, но постепенно ты привыкнешь и тебе уже сложно будет сидеть иначе. Если во время сидения устала спина, можешь сесть нога на ногу. Эта поза нефизиологична для тазобедренных суставов, но позволит тебе хотя бы на какое-то время снять утомление с позвоночника.

►Выбирай стулья только с высокой спинкой, доходящей, как минимум, до твоей шеи.

►Учись ходить прямо. Старый проверенный способ — положив на макушку толстую книгу, которую не жалко (например, орфографический словарь), прогуливайся по квартире 15–20 минут в день. В конце концов словарь перестанет падать, а осанка выправится. (Твоя ор-

Твой позвонок

Только первый шейный позвонок имеет особую форму и собственное название — атлант, потому что держит на себе голову. Строение остальных позвонков, в общем, одинаковое. Главный несущий элемент — тело позвонка. У поясничных позвонков самые большие тела, испытывающие самую большую нагрузку. С телом позвонка соединена позвоночная дуга, внутри которой проходит спинной мозг. От позвоночной дуги отходят остистые (те, что особенно заметны на позвоночнике у худых субъектов), поперечные и суставные отростки, к которым прикрепляются связки и мышцы. Главная функция отростков — обеспечить движение позвонков в определенном направлении: в поясничном отделе — это наклоны вперед и назад, в грудном — вращение и наклоны в стороны, в шейном — подвижность во все стороны.

Каким видом спорта можно заниматься при болях в спине

Идеально
- Плавание (особенно на спине)
- Упражнения на турнике
- Бег (трусцой)
- Пешие прогулки
- Езда на велосипеде
- Йога
- Верховая езда
- Лыжный спорт
- Занятия на тренажерах в клубе под руководством тренера

Рискованно
- Футбол
- Волейбол
- Баскетбол
- Гандбол
- Гольф
- Бадминтон
- Пинг-понг
- Бег с препятствиями или по жесткой дорожке
- Стрельба из лука
- Дартс

Запрещено
- Теннис
- Сквош
- Хоккей
- Гребля
- Спортивная гимнастика
- Тяжелая атлетика
- Легкая атлетика (кроме бега)
- Серфинг
- Боулинг
- Прыжки с трамплина в воду
- Борьба
- Бокс

Новейшие технологии от Бриджстоун.
Проверено Формулой 1.
1st
BRIDGESTONE
POTENZA
SET301
POTENZA
RE720
uni-T
Ultimate Tire Technology
Победа над дорогой
BRIDGESTONE
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

•РЕКЛАМА•

И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НЕ ПОКИНЕТ БОЛЬШЕ НАС!

Принято считать, что с возрастом чувство юмора способно изменять даже великим. К примеру, когда стареющий Людовик XIV посетил Сорбонну и один из студентов, Фрэнсис Селдон, рискнул сострить по поводу лысины монарха, гнев короля был неадекватен ситуации: последующие 69 лет шутник провел за решеткой! Правда, злые языки утверждают, что настоящей причиной столь жестокого наказания послужило совсем иное. А именно: Людовик к тому времени давно уже утратил былую славу неутомимого любовника. И как мог, мстил тем, кому были доступны столь любимые им прежде плотские утехи...

Увы, в наше время подобная причина все чаще становится поводом для плохого настроения и душевного дискомфорта у мужчин и в гораздо более молодом возрасте. За три столетия "помолодели" не только болезни сердечно-сосудистой системы и онкология. Неожиданно рано дает сбои и тот орган, который Гиппократ в свое время назвал "вторым сердцем мужчины". Речь идет о предстательной железе. Именно она "отвечает" за формирование полового влечения, способность к эрекции и выделяет особый секрет, который является благоприятной средой для жизни сперматозоидов. Так вот, по различным оценкам, до 45% современных мужчин в самом расцвете лет, от 25 до 45, страдают от воспаления предстательной железы, то есть хронического простатита.

О причинах говорить бесполезно, их зачастую диктует сам образ нашей жизни: сидячая работа, беспорядочное поглощение алкоголя плюс случайные половые связи, чреватые различными инфекциями. А результат – налицо. Как правило, все начинается с тупой ноющей боли в промежности, крестце и в пояснице. Потом к ним добавляется ослабление эрекции, частые отлучки в туалет...

Короче, жизнь теряет свои краски. И жуткий призрак импотенции, бесплодия и прочих неприятных "мужских проблем" все чаще встает во весь рост, лишая остатков оптимизма.

А между тем все не так безнадежно. Сравнительно недавно в наших аптеках появился новый, поистине уникальный препарат - Гентос. Он разработан австрийской фирмой "Рихард Биттнер ГмБХ" (помните Бальзам Биттнера?). В отличие от других средств, которые применяются при лечении простатита, этот препарат - не гормональный, а приготовлен из натуральных компонентов. В его состав входят вытяжки из осины, пальмы, пятнистого болиголова и другие природные вещества. Эффективность обеспечивается их оптимальным сочетанием и специально подобранными дозами.

Как и все натуральные препараты, Гентос не только целебно воздействует на воспаленные ткани мочеполовой системы, обладает противовоспалительным действием, снимает отек железы, нормализуя ее размеры, но и укрепляюще действует на весь организм в целом. Первые результаты лечения появляются уже через 2-3 недели: уменьшаются, а затем и вовсе исчезают боли в крестце, промежности и пояснице, улучшается мочеиспускание и эрекция. Весь курс лечения занимает около трех месяцев. Исследования, проведенные после его окончания, показали: Гентос воздействует не только на простату, но и на окружающие органы, улучшая работу мышц мочевого пузыря! Приходит в норму и состав секрета предстательной железы, изменения которого часто являются причиной мужского бесплодия...

И еще. Как показали испытания, проведенные в зарубежных и московских клиниках, препарат эффективен не только при хронических простатитах, но и при комплексном лечении аденомы (доброкачественном разрастании определенных тканей предстательной железы), которая нередко наблюдается у мужчин более зрелого возраста. Гентос останавливает рост клеток аденомы, что опять же способствует восстановлению нормального мочеиспускания.

К тому же, благодаря своему избирательному действию и натуральному составу, Гентос абсолютно(!) не имеет побочных эффектов и поэтому отпускается в аптеках даже без рецепта врача. Принимать его следует по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после нее. При острых состояниях можно принимать каждый час по 8 капель до улучшения состояния, но не более 8 раз в день, после чего перейти на обычный режим лечения.

И пусть хорошее настроение никогда нас не покидает!

Константин Ивлев

Дополнительная информация по телефону "Горячей линии": (095) 564-8575

Регистр. № П-8-242 № 007866

фография, правда, от этого, увы, не улучшится.)

►Если тебе приходится нести какой-то груз, желательно равномерно распределять его по обеим рукам. Например, просить, чтобы в супермаркете тебе упаковывали покупки не в один, а в два пакета.

►Не приучайся носить портфель всегда в одной и той же руке. Если ты носишь сумку через плечо, то чередуй плечи, а еще разгрузи руки и обзаведись рюкзаком.

Правило третье: избавься от стресса

Современные медики убеждены: почти половину всех случаев остеохондроза и радикулита можно отнести на счет регулярных стрессов. Причем стрессы влияют на позвоночник сразу с трех сторон — на биологическом, социальном и психологическом уровнях.

Биологический уровень

►Продолжительный стресс влечет за собой постоянное перенапряжение шейных и плечевых мышц. В результате в мышцах, лишенных нормального кровообращения, накапливаются простагландины — вещества, раздражающие нервные рецепторы и дополнительно усиливающие их сокращения.

Социальный уровень

►В подавленном состоянии человек склонен гораздо чаще сутулиться и склонять голову, чем находясь в состоянии душевного подъема.

Психологический уровень

►Боли в спине нередко вызываются психосоматическими факторами: когда уставшее от регулярного стресса подсознание «прикрывает» ими свое нежелание и дальше продолжать эту неприятную трудовую деятельность. Сперва это выглядит почти безобидно. Спина может яростно болеть, когда ты печатаешь годовой отчет, слегка отпускать, когда ты выискиваешь в Интернете похабные частушки, и волшебным образом исцеляться, когда тебя приглашает на танец вон та длинноногая красотка. Но не спеши обвинять свой позвоночник в симуляции. Чем дольше ты будешь подвергать его стрессу, тем серьезнее и продолжительнее будут приступы, которые уже нельзя будет легко блокировать приятными эмоциями.

При спинных болях, вызываемых регулярными стрессами, врачи обычно рекомендуют массаж, грязелечение и прочие бальнеологические процедуры, контрастные души, инфракрасное облучение и другие методы, направленные не только на борьбу со стрессом, но и на улучшение кровообращения. MH

Твой межпозвоночный диск

Эти волокнисто-хрящевые насыщенные водой элементы позвоночника, располагаясь между позвонками, являются не чем иным, как гидравлическими амортизаторами. Хрящевой диск получает питание из окружающих тканей. Он впитывает воду ночью, во время разгрузки, а днем жидкость под давлением выходит из него. Хрящевой диск может выдерживать большие нагрузки, наиболее благоприятное направление которых — сверху вниз. Любые неравномерные нагрузки начинают смещать и выдавливать хрящевое тело диска, которое легко само может ущемиться позвонками или позволить позвонкам зажать нервные корешки.

Упражнения для спины

При легких осложнениях с позвоночником следующие упражнения могут произвести чудодейственный эффект. Повтори каждое из упражнений по десять раз. Но прежде всего начни с растяжки!

1. Ляг на живот. Руки раскинь по сторонам. Теперь приподними верхнюю часть туловища, стараясь держать руки на одной линии с плечами.

Ноги при этом продолжают оставаться неподвижными и прижатыми к полу. Продержись 10 секунд, после чего можешь снова вернуться в исходное положение.

2. Ляг на спину, руки по швам. Теперь подтяни левое колено как можно ближе к груди. В этот момент твой позвоночник по всей длине должен быть прижат к полу. Не распрямляя левой ноги, медленно подтяни правое колено до уровня левого. Зафиксируй это положение на десять секунд.

3. Ляг на спину. Плечи прижаты к полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Теперь медленно опускай оба колена вправо так, чтобы нижнее коснулось пола. Одновременно опусти обе руки влево. Следи, чтобы спина оставалась прижатой к полу. Зафиксируй положение на десять секунд, после чего медленно разворачивай ноги влево, а руки — вправо. Также подожди десять секунд.

«Можно узнать, а у Вас есть материал о работе руководителя, который поднял фирму с «нуля», и теперь перед ним стоит задача сохранить в своем персонале чуткость и отзывчивость к клиентам? Лично у меня такая проблема. Легко «поднять» фирму и самое трудное — чтобы персонал не зазнался и не очерствел. Буду признателен за ответ».

С уважением Олег К., Москва.

Создать свою собственную фирму может каждый. Я понимаю, что после этой сентенции в меня полетит множество увесистых камней. Кидать их будут те, кто на своем опыте столкнулся со всеми прелестями современного бизнеса — начиная с долгого поиска кредитов и заканчивая не менее захватывающими объяснениями с налоговой и СЭС. Тем не менее я повторю это возбуждающее заявление: создать свою собственную фирму может каждый.

Схема создания компании достаточно проста: идея, поиск рынка сбыта, нахождение средств, оформление документов, наем персонала и приобретение средств производства. Этот путь, хоть и изобилует захватывающими приключениями, вполне доступен для любого, кто обладает достаточной инициативностью и закончил хотя бы два класса церковно-приходской школы.

Более того, если ты сумеешь хорошо справиться с этими первичными этапами, ты тео-

Автор: **Виталий Танин**
Иллюстрации: **Влад Лесников**

ОКРЫЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Чтобы твои подчиненные трудились как пчелы и не жужжали

ретически уже застрахован от краха (если не учитывать уж совсем форс-мажорных ситуаций). Если идея была разумна, а способы ее реализации основательно продуманы, то твоя компания просто вынуждена будет успешно функционировать. Увы, эти простые и жизнеутверждающие истины очень плохо подкрепляются реальными живыми примерами. Почти каждая вторая фирма в нашей стране разваливается, еще не успев набрать хоть сколь-нибудь приличных оборотов — через год-полтора после возникновения. Еще примерно двадцать пять процентов новых компаний стагнируют на протяжении нескольких лет, а потом благополучно загнивают, иногда успев расплатиться с кредиторами, а иногда и нет.

И чаще всего владельцы разорившихся фирм склонны винить в произошедшем своих сотрудников. Которые своей ленью, безынициативностью и бездарностью распугали всех клиентов и все пустили под откос.

Отчасти тут, конечно, можно увидеть обычное для хомо сапиенс желание свалить вину на кого угодно, но не на самого себя.

С другой стороны, эти жалобы нередко обоснованны. Действительно, наличие грамотной и работоспособной команды чаще всего может спасти фирму из самого бедственного положения. И если этого не произошло, значит, сотрудники были те еще.

А кто виноват? Ты! Потому что стоимость хорошего менеджера определяется не тем, что он классный маркетолог и обладает хорошими связями. Настоящему, прирожденному менеджеру в общем все равно, что продавать — нефть, трусы, балетные труппы или информацию о продвижении циклонов на Урал. Он может работать в любой месте — хоть на звероферме, хоть в секретном штабе Моссад. Потому что основной талант прирожденного менеджера — это управление людьми. Специалистами, которые прекрасно разбираются в плодовитости норок и палестинских автономиях, но нуждаются в правильном руководстве.

Если твоя команда не показала высоких результатов — значит, ты не смог вдохнуть в людей горячее желание много и хорошо работать для твоей пользы. Хотя сделать это было в общем-то не слишком сложно.

Создавай у каждого сотрудника эффект движения в гору Два главных тормоза, мешающих работникам эффективно работать, это тезисы «да кому это надо» и «завтра все будет то же самое». Главная задача — уничтожить эти тезисы правильными ответами: «надо всем, в том числе и тебе лично» и «завтра все будет в сто раз лучше и интереснее».

Дели на календарные этапы Движение к цели всегда намного продуктивнее, чем блуждания по кругу. Поэтому разбивай рабочий процесс на этапы. В начале каждого этапа собирай совещание, объявляй новые цели и задачи, раздавай полномочия и сули выгоды. В конце устраивай разбор полетов. Конечно, не так легко находить новые цели. Значит, их нужно специально придумывать. Кстати, именно таким образом ты позволишь компании быть намного мобильнее и хорошо подготовишь ее к любым реальным переменам, если они вдруг произойдут.

Выдвигай девизы Знаешь, почему служащие одной фирмы, снабжающей котлетами полмира, постоянно улыбаются? Потому что их просят это делать. Каждый день. Потому что там на стенах всюду поразвешены призывы улыбаться. Потому что даже в бреду полубеспамятства любой официант Мака сможет прошептать девиз компании: «И улыбка —

Трутней — к ногтю.

бесплатно!» Мысль, повторенная десять раз, становится глупостью. Мысль, повторенная двести восемьдесят три тысячи пятьсот раз становится частью сознания. Возможно, первый месяц с тех пор как ты возьмешь себе за правило каждую свою речь начинать со слов: «Наш лозунг — клиент всегда прав!», твои работники будут смотреть на тебя как на идиота. Но постепенно свыкнутся с этой идеей и даже попытаются воплощать ее в жизнь. Придумай три–четыре лозунга, содержащих основные требования, которые ты предъявляешь служащим твоей фирмы, и дублируй эти лозунги устно и письменно при каждом удобном и неудобном случае.

Озвучивай успехи компании Пусть фирма принадлежит тебе лично и ты с ней что хочешь, то и делаешь, но твоя команда тоже плывет на этом корабле и вправе знать, куда это вы, собственно говоря, направляетесь с такой дивной целеустремленностью. Поэтому ты должен достаточно открыто говорить о вашей прибыли и о том, как эта прибыль будет расходоваться на ваше общее благо.

Хвали Да, каждый твой служащий изначально должен хорошо выполнять свои обязанности, потому что ему за это платят зарплату. Но одной зарплаты недостаточно, чтобы поддерживать в человеке живой интерес к делу. Ты должен его хвалить. Более того, благодарить. Ты и сам знаешь, что существует очень большая разница между «делать то, что скажут» и «работать хорошо». Если усердие сотрудника не будет отмечаться, он очень скоро перестанет так стараться, задавшись все тем же опасным вопросом «а надо ли это кому–нибудь?». И, наоборот, когда человек видит, что ни одно из его усилий не остается незамеченным, появляется азарт. Желание и дальше вкладывать в дело все свои способности. В западных компаниях существует целый ритуал «благодарения» хороших сотрудников, дабы они постоянно чувствовали на себе благожелательный взгляд руководства: им рассылаются благодарственные e–mail'ы, вручаются грамоты, и уж ни один продвинутый менеджер не забывает закончить свою речь на общем собрании словами: «спасибо, что вы работаете у нас!» Хотя, спрашивается, за что

Если улей гудит, значит, в нем слишком много ячеек.

«спасибо», если немаленькие зарплаты выдаются без задержек, а в стране 10%–уровень безработицы? За то, что люди, чьим заслугам гласно воздается должное, приносят компании больше выгоды, чем те, кто трудится только за жалованье.

Заинтересовывай Эффективный способ заинтересовать сотрудника отлично работать — это создать для него перспективы роста. Откуда эти перспективы взять в маленькой частной компании? Оттуда же, откуда и в большой. Повышать зарплату тем, кто работает дольше и качественней. Пусть на пять копеек, но повышать. Назначить лучшего из двух продавцов твоей палатки «старшим продавцом». Раздавать ценные подарки и единовременные выплаты, если компания перевалит такой–то рубеж доходности. Устраивать соревнования. Например, озвучить в марте, что тот из менеджеров, который соберет больше всех рекламы (найдет заказов, продаст пылесосов), поедет в сентябре на Канары. Вот по этой самой, висящей у тебя над столом, путевке. И так далее. Помнишь детский рассказ о хитрых пионерах, у которых подшефные куры несли самые большие и вкусные яйца, потому что остроумные дети заставляли птичек постоянно заниматься физкультурой, прыгая за подвешенными в курятнике кузнечиками? Вот–вот. Принцип тот же самый.

Влезай в личные дела Возьми два листа бумаги. Напиши на одном «Это ваши личные проблемы», а на другом «Кому сейчас легко?». Теперь возьми оба листа и перечеркни крест–накрест красным маркером. Эти две фразы ты должен забыть, общаясь с сотрудниками. Более того, ты должен побуждать людей честно сообщать о своих проблемах.

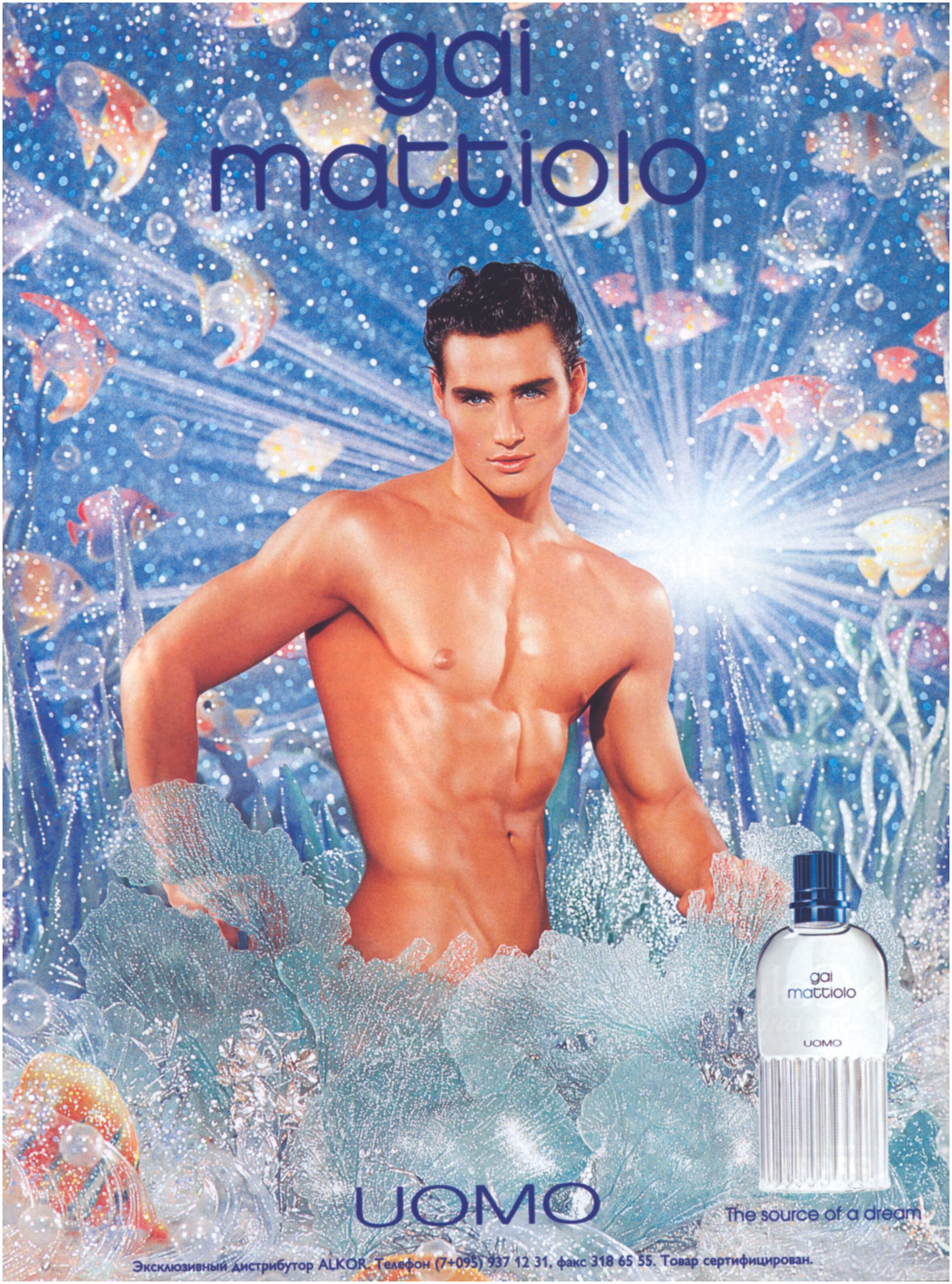
Личные проблемы имеют неприятное свойство мешать сотрудникам хорошо работать — и уж если ты взвалил на себя тяжелое ярмо ответственности за других людей, то теперь тебе и расхлебывать эту кашу.

Если Петров боится, что ты его уволишь, когда узнаешь, что он не умеет работать с программой бухучета, лучше вызвать к Петрову на пару дней преподавателя, чем заставлять его круглыми сутками симулировать творческий процесс перед загадочными схемами на страшном компьютере.

Если у Иванова болеет бабушка, то тебе стоит сесть на телефон и созвониться со старым приятелем–врачом на тему того, как бы пристроить ивановскую бабушку в его элитную больницу. Чтобы Иванов мог, наконец, с чистой совестью приняться за тот бизнес–проект, без которого вам всем можно будет маршировать в направлении указанной больницы.

А если Сидоров до получки питается сухими корочками, так как растранжирил всю зарплату на перебор двигателя своего драндулета, то пусть Сидоров стажер, но материальную помощь ему хорошо было бы выделить. Иначе он тут с голодухи настажирует.

Не успеваешь? Сил не хватает? Ну что же, это твои личные проблемы. Кому сейчас легко?


gai
mattiolo
gai
mattiolo
UOMO
UOMO
The source of a dream
Эксклюзивный дистрибутор ALKOR. Телефон (7+095) 937 12 31, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

БРЮКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ...

Американская компания Columbia Sportswear Company в своей весенне-летней коллекции 2000 года предлагает одежду, обувь и аксессуары для людей, выбирающих активный стиль жизни. Брюки Convertible Pant изготовлены из Superba Cloth – легкого, прочного и износоустойчивого хлопка. Одежда от Columbia активна по своей конструкции, ведь трансформеры – это стиль нового поколения, Это одежда, которая "что-то делает", и, в зависимости от требований жизненной ситуации, способна менять свое назначение и внешний вид. Columbia - это стиль, который "работает"!

Columbia
Sportswear Company

в магазинах спортмастер

☎ 956-2810

М."Тимирязевская": Дмитровское шоссе, 37
М."Октябрьская": Ленинский пр-т, 21, КЕТТЛЕР-СПОРТ
М."Маяковская": ул. Большая Садовая, 1
М."Рижская": Проспект Мира, 71
М."Университет": Ленинский пр-т, 81
М."ВДНХ": ВВЦ, пав."Москва",3 эт.

Интернет-магазин: www.sportmaster.ru

Разрушай преграды. Физически Нет сомнения, что большинство твоих сотрудников спят и сладко грезят об отдельных кабинетах. Которые бы составляли их персональное жизненное пространство, в которых можно было бы устроить склад личных вещей и в которые ни один кусок собаки, включая тебя, не смел бы сунуться без стука. Этому простому человеческому желанию многие руководители охотно идут навстречу. Если нет возможности возвести настоящие стены, то помещение делится на множество мелких ячеек, уголков и закутков глухими перегородками. Обитыми, как палаты для буйных, толстым слоем всяческого дерьмантина. И вот в этих ячейках создается идеальная атмосфера для созревания всевозможных слухов, склок и саботажа. Отсутствие единого рабочего пространства не помогает работе в связке, поэтому в разделенном помещении никто толком не знает что где лежит, зачем приходил клиент в синей шляпе и что мы делаем завтра.

Зато у тебя на руках скоро оказывается много мелких групп и партий, ведущих друг с другом и с тобой лично не то партизанскую, не то холодную войну. Поэтому вызывай рабочих — рушить преграды. Идеально, если в получившемся зале будет находиться и твой рабочий стол. Так ты сможешь: а) обеспечить лучший контроль за происходящим и б) создать более товарищеские отношения со своими сотрудниками. И на клиентов большие открытые помещения будут производить лучшее впечатление, чем ряд тесных кабинетов.

Высказывай недовольство вслух Но тет-а-тет. Если ты недоволен сотрудником, не молчи. И не надейся, что он обо всем догадается сам по твоему надутому виду. Вызови его на приватную беседу и выскажи свои претензии, не откладывая эту процедуру на «когда-нибудь при случае». Замалчивание проблемы — худший способ с ней справиться. Впрочем, есть еще более проигрышный метод: не упрекать самого сотрудника, но костерить его в разговорах с его коллегами. Они ему, конечно, все передадут, но лучше к тебе (и к работе) он от этого относиться не станет.

Не бойся инициативных людей Глупые начальники боятся подчиненных, которые умнее и активнее их. А дальновидные, наоборот, собирают вокруг себя таких людей. Так что решай сам, что ты хочешь: возвышаться мощным столпом над серой безопасной массой, или чтобы компания процветала.

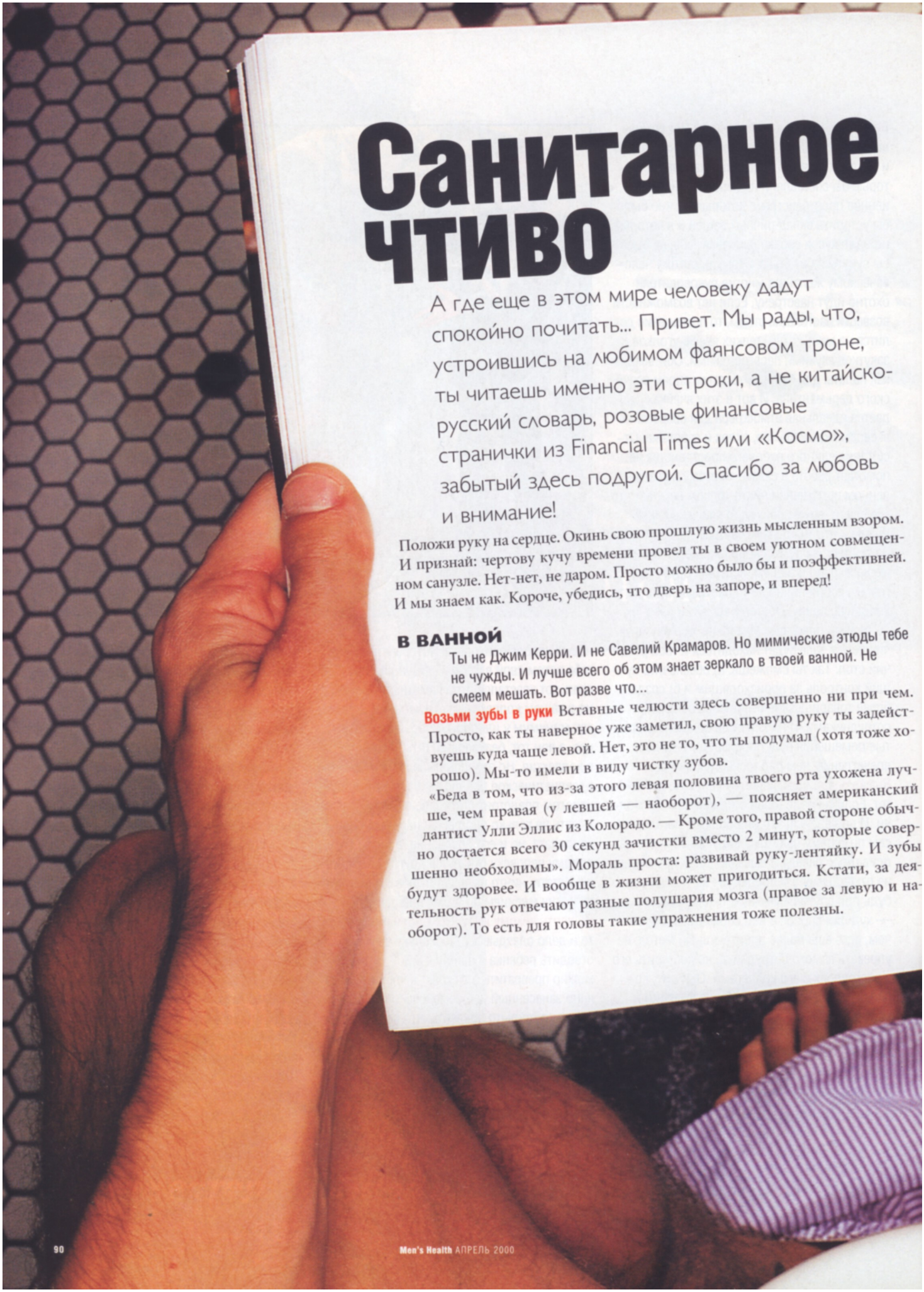
Правильно подбирай кадры Хорошо бы, конечно, приглашать на интервью при наборе новых кадров психолога. Который изложит тебе потом свой взгляд на ситуацию: тот врал, тот хвастался, тот грамотный человек, но в вашем коллективе он вызовет агрессию как минимум у шестерых старых сотрудников, а вон тот, безусловно, отлично впишется в коллектив. Но это, понятное дело, слишком идеалистическое предложение. Поэтому психологом предстоит стать тебе самому. И учитывать не только профессиональный опыт кандидата, но и его поведение, а также то, как к этому человеку отнесутся другие сотрудники. Кстати, ничто не мешает тебе ознакомиться и с их мнением по этому поводу.

Не порть никому жизнь по мелочам Семенов то и дело опаздывает, поскольку ему нужно отводить ребенка в школу к 8.30? Что же, можно превратить этот факт в хлыст, постоянно занесенный над семеновской спиной. А можно открыто объявить, что персонально Семенову ты разрешаешь приходить на работу на полчаса позже.

Тимофеева каждые двадцать минут бегает на улицу курить? Даже если ты активнейший противник курения — поставь ей в коридоре пепельницу. А то не ровен час простудится... Дисциплина ради дисциплины хороша в армии. Во всех остальных местах людям выгоднее думать о взаимном удобстве.

Благоустраивай территорию Знаменитый закон социопсихолога Паркинсона звучит так: чем дороже и красивее здание учреждения, его мебель, внутренняя отделка, парковочная площадка и лифты, тем хуже положение дел у данного учреждения. С точки зрения Паркинсона, компания начинает благоустраивать свои офисы тогда, когда ей больше нечем заняться. А интенсивно развивающейся фирме некогда и незачем закупать мрамор, дуб и хрустальные светильники — наоборот, там всюду горы бумаг и обшарпанные столы. А также вытертые ковры, по которым зато ежедневно шаркают тысячи ног клиентов. Но закон Паркинсона никак не относится к вещам, которые необходимы людям для успешной работы. Если в твоем офисе летом работают кондиционеры, а зимой — радиаторы, то можно поставить десять против одного, что работать твои люди будут лучше тех то потных, то дрожащих бедняг, чье начальство практикует такую странную экономию. И кофеварка в помещении портит рабочий вид офиса меньше, чем пустые места сотрудников, которые то и дело ускользают в ближайший кафетерий через дорогу.

В офисе людям должно быть уютно. Тогда они с большим удовольствием (и пользой) будут проводить там время. MH



Санитарное чтиво

А где еще в этом мире человеку дадут спокойно почитать... Привет. Мы рады, что, устроившись на любимом фаянсовом троне, ты читаешь именно эти строки, а не китайско-русский словарь, розовые финансовые странички из Financial Times или «Космо», забытый здесь подругой. Спасибо за любовь и внимание!

Положи руку на сердце. Окинь свою прошлую жизнь мысленным взором. И признай: чертову кучу времени провел ты в своем уютном совмещенном санузле. Нет-нет, не даром. Просто можно было бы и поэффективней. И мы знаем как. Короче, убедись, что дверь на запоре, и вперед!

В ВАННОЙ

Ты не Джим Керри. И не Савелий Крамаров. Но мимические этюды тебе не чужды. И лучше всего об этом знает зеркало в твоей ванной. Не смеем мешать. Вот разве что...

Возьми зубы в руки Вставные челюсти здесь совершенно ни при чем. Просто, как ты наверное уже заметил, свою правую руку ты задействуешь куда чаще левой. Нет, это не то, что ты подумал (хотя тоже хорошо). Мы-то имели в виду чистку зубов.

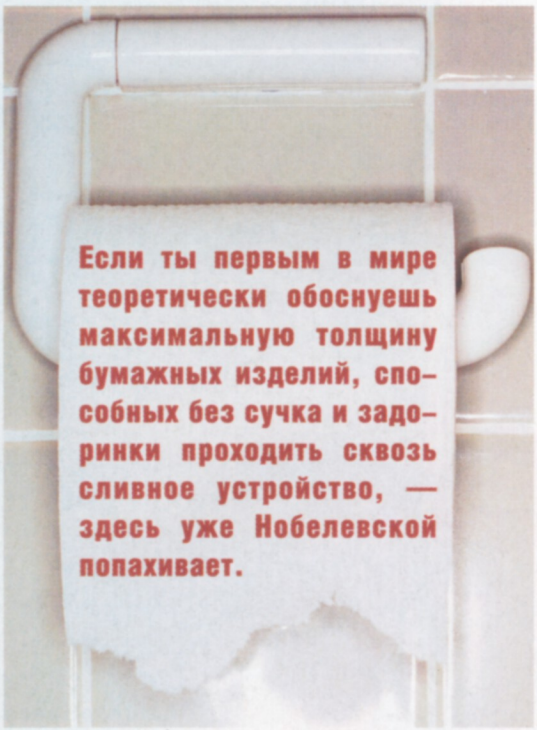
«Беда в том, что из-за этого левая половина твоего рта ухожена лучше, чем правая (у левшей — наоборот), — поясняет американский дантист Улли Эллис из Колорадо. — Кроме того, правой стороне обычно достается всего 30 секунд зачистки вместо 2 минут, которые совершенно необходимы». Мораль проста: развивай руку-лентяйку. И зубы будут здоровее. И вообще в жизни может пригодиться. Кстати, за деятельность рук отвечают разные полушария мозга (правое за левую и наоборот). То есть для головы такие упражнения тоже полезны.

Дыши свежестью Даже если ты регулярно чистишь зубы щеткой и нитью и жуешь что-нибудь без сахара после еды, это еще не гарантирует, что твое дыхание будет подобно свежему морскому бризу. Вот почему Майкл Белл, дантист из Техаса, прощаясь с новым клиентом вручает ему терку для языка (с виду она больше напоминает небольшой скребок и, увы, в наших аптеках бывает нечасто). «Терка удаляет бактерии, содержащиеся в налете на языке, которые в процессе жизнедеятельности выделяют сульфиды, — говорит доктор Белл. — Разлагающиеся сульфиды и есть причина неприятного запаха изо рта». Размножившись, бактерии могут стать причиной заболеваний десен, разрушения эмали зубов и даже кишечных заболеваний, особенно у детей. Так что, если не найдешь терку в наших аптеках, спроси о ней у своего дантиста. Фирмы-поставщики часто контактируют с ними напрямую, минуя аптеки. Или же привези изрядный запас терок из очередной зарубежной поездки. Можно и знакомых попросить. Тем более что стоят они сущие копейки. А пока купи еще одну зубную щетку и аккуратно чисть ею язык.

Осторожно, полотенце Вообще говоря, одним и тем же полотенцем можно вытирать руки и лицо до тех пор, пока обоняние и зрение не подскажут тебе, что оно утратило первозданную свежесть. Но ситуация радикально меняется, если твои жена, подруга или дети даже слегка простудились. «Во влажной теплой среде, которую обеспечивают полотенца, бактерии и вирусы могут жить несколько дней и даже недель», — предостерегает Винклер Вейнберг, врач-инфекционист из Атланты. Таким образом, у тебя есть два выхода: либо стирать полотенца в режиме кипячения каждый раз после того, как ими воспользовались, либо купить несколько рулонов бумажных полотенец и пользоваться ими до тех пор, пока все обитатели твоей квартиры не выздоровеют окончательно. На наш взгляд, второе предпочтительнее.

Теплый прием Можно, конечно, периодически опустошать полки парфюмерных отделов в поисках идеальных кремов и гелей для подготовки кожи к утреннему бритью. Но, по мнению Алана Клинга, дерматолога из Нью-Йорка, большинство проблем решается проверенным дедовским способом: «Обычное мыло и горячая вода размягчат практически любую щетину. Горячая вода также стимулирует приток крови, который способствует очищению и освежению кожи, и в конечном счете облегчает процедуру бритья». Если щетина чрезмерно жестка — мало просто умыться горячей водой, надо приложить теплое влажное полотенце к лицу на 2-3 минуты.

И еще. «Не позволяй никогда и никому пользоваться своей бритвой, — предупреждает доктор Вейнберг. — Риск примерно такой же, как при сексе без презерватива».


Если ты первым в мире теоретически обоснуешь максимальную толщину бумажных изделий, способных без сучка и задоринки проходить сквозь сливное устройство, — здесь уже Нобелевской попахивает.

ДУШ

Одно из немногих мест, где даже минимально одетый человек выглядит более чем странно.

Пой, ласточка, пой Если твоя утренне-душевая ода радости не задалась — саунд такой, словно Иосиф Кобзон полощет горло канцелярскими кнопками, — стоит насторожиться. Скорее всего виной тому рефлюкс-эзофагит (основная причина изжоги). Механизм таков: пока ты спишь, кислота из твоего желудка попадает в пищевод и выше, нарушая деятельность голосовых связок (осиплость). Лучший выход — посетить врача и провериться.

Не надо пениться «Чем больше пены от мыла, тем вреднее для твоей кожи, — считает уже упомянутый доктор Клинг. — Обильная пена ассоциируется с хорошим качеством, но это не так». На самом деле обильно пенящиеся сорта мыла содержат грубые моющие компоненты, которые нещадно сушат кожу. Поэтому лучше пользоваться не сильно пенящимся мылом типа Dove или мылом, содержащим масла и увлажнители кожи.

Хорошего понемножку Дело даже не в том, что твоя подруга куда-то спешит и раздражается из-за того, что не может проникнуть в душ, где ты уже торчишь вот уже 126-ю минуту. «Если ты слишком долго плещешься под горячим душем, — предостерегает доктор Клинг, — из твоей кожи вымываются все жиры и она становится сухой и шершавой, как рулон ватмана. Никаких точных указаний по этому поводу дать не могу — каждый определяет степень собственной отмытости индивидуально. Но если за время пребывания в душе ты успел спеть пять своих любимых песен — считай, что уже пора выходить».

Улучшай струйность Если струи душа стали вялыми и немассирующими, протри сеточку душа уксусом. Скорее всего дырочки забиты известковыми наслоениями времен Юрского периода.

УНИТАЗ

Присаживайся, пожалуйста.

Проверь палитру Простейший тест на здоровье рекомендует американский профессор Мартин Гелбард, автор книги «Простата без проблем». И всего-то надо — внимательно приглядеться к цвету мочи. Если она...

- **темно-желтая** Скорее всего твой организм слегка обезвожен. Пойди попей. И чем больше, тем быстрее представится возможность провести повторный тест.
- **бесцветная** Ничего страшного.
- **мутная, розовая или красная** Это может означать, что у тебя проблемы с простатой или мочевым пузырем, если у тебя температура — камни или воспаление почек. Словом, пора к доктору. Впрочем, прежде чем нестись в поликлинику с розовой мочой, вспомни не съел ли ты накануне полкило свеклы.
- **оранжевая или голубая** Пора завязывать с наркотиками. Не маленький, чай.

Что на выходе? Начнем с совсем плохой новости. Смертность от рака толстой кишки, например, в США — 56 тысяч душ в год. Второе место после сердечно-сосудистых заболеваний, по мнению Бернарда Левина, онколога из Техаса. Он же в связи с этим советует не пренебрегать постоянным контролем за собственными фекалиями. Ярко-красный или черный цвет — сигнал тревоги. Меньший, чем обычно, диаметр выходящего продукта — тоже. Резюме: визит к проктологу, конечно, не сахар. Но если учесть, что рак прямой кишки в ранней стадии вылечивается в 90 случаях из 100, стоит прикинуть плюсы и минусы.

Зри в корень Если ты совершенно справедливо проникся идеей постоянного наблюдения, то рано или поздно у тебя может возникнуть ряд вопросов, на которые мы и ответим. Например...

- Почему содержимое унитаза порой напоминает мне произведения художника-абстракциониста, не ограничивающего себя одной цветовой гаммой? «Это может случиться с каждым, — успокаивает Дэвид Бек, специалист в области хирургии толстой кишки из Нью-Орлеана. — Разные продукты, которые ты поглощаешь, по-разному ферментируются бактериями в толстой кишке. И чем они разнороднее, тем более насыщен красками конечный продукт».

Тем не менее, если подобное явление для тебя скорее правило, чем исключение, — сообщи об этом врачу. Не исключено, что у тебя проблемы с усваиваемостью определенных продуктов или дисбактериоз толстой кишки.

- Стоит ли беспокоиться по поводу рыхлого кала, имеющего тенденцию всплывать? Не стоит. Ну разве что принять таблетку-другую активированного угля, чтобы унять газы, которые и способствуют всплыванию.
- Почему часть пищи выходит практически непереваренной? «Опять же это не повод для беспокойства, — разъясняет доктор Бек. — Твердая пища типа кукурузы, арахиса или семян, скажем, перца не всегда хорошо разжевывается и, как следствие, плохо переваривается».
- А как правильно подтираться: снизу вверх или наоборот? «Это довольно распространенный вопрос, — комментирует доктор Бек. — Чаще всего — снизу вверх. Поскольку это проще. Чисто анатомически. Но наука на сей счет никаких определенных рекомендаций не дает. Если же у тебя есть биде, то вопрос и вовсе отпадает».

Фото: Girl Ray

Не думай о секундах свысока Звучит немного экстравагантно, но факт: ты можешь использовать унитаз в качестве тренажера для наименее задействуемых в жизни (а стало быть и тренированных) мышц. Речь идет о tibialis anterior — мышце находящейся на передней поверхности голени. Исходная позиция — сидя. Обе стопы упираются в пол... Ну, то есть как всегда. А теперь — пальцы ног максимально вверх и упор на пятки.

«Этот маленький мускул ты не сможешь подкачать даже в самом супергимнастическом зале, — считает Луи Шулер, специалист в области фитнес-тренировок из Нью-Йорка. — А между прочим, именно он может уберечь голень от травм. Особенно если ты спринтер или бейсболист». Впрочем, всем нам время от времени приходится брать старт рывком с места...

Пройдет или не пройдет Унитаз, конечно, похож на мусоропровод. Но это лишь внешнее сходство. Вода, в отличие от силы тяжести, может действовать в самых разнообразных направлениях. Что об этом скажут соседи снизу — догадайся сам. А если с точки зрения научного подхода, то здесь тебе карты в руки.

Если ты первым в мире рассчитаешь и теоретически обоснуешь максимальную толщину бумажных изделий, способных без сучка и задоринки проходить сквозь сливное устройство, — здесь уже Нобелевской попахивает. Эмпирический же опыт любого сантехника подсказывает, что идеальное восприятие обеспечивают лишь туалетная бумага, салфетки и одноразовые платки. Бумажные полотенца — проблематичны, не говоря уже о прессе. Об остальном — смотри таблицу.

И все же, что делать если не только не спускается, но и уровень воды в унитазе близок к критическому? Прежде всего, не стоит с упорством маньяка еще и еще раз нажимать на спуск. Подожди. Уровень воды рано или поздно упадет. Если не падает — придется, как это ни неприятно, вычерпать содержимое унитаза и воспользоваться вантузом. Если не помогает, срочно вызывай сантехника (особенно если живешь на нижних этажах многоквартирного дома). В противном случае засор стояка обеспечит практически все твои органы чувств приятными ощущениями на долгие часы.

Это не дело Даже если любимые родные и ближние не оставляют тебе никаких шансов на уединение с бизнес-планом или недописанной докторской диссертацией, не стоит превращать санузел в рабочий кабинет. Более 5 минут на унитазе — верный путь к геморрою.

Так что пора вставать. Спасибо за внимание! MH

СПУСКАТЬ ИЛИ НЕ СПУСКАТЬ?

В унитаз может поместиться многое. Тем не менее, это вовсе не повод запихивать в него все, что туда влезает.

Что	Спускать ли?
● **Использованный презерватив**	Можно, но... только если предварительно наполнить его водой из-под крана. В противном случае он долго будет кружиться на поверхности воды, не желая исчезать с горизонта — придется охотиться на него с голыми руками.
● **Сигаретные бычки**	Можно. Отчасти это даже правильнее, чем оставлять их благоухать в мусорном ведре. Но нужно быть морально готовым к тому, что они не покинут тебя так сразу, а еще некоторое время будут дрейфовать — пока разбухшие фильтры не потянут их ко дну.
● **Покойная рыбка по имени Ванда**	Можно, но... только в том случае, если она была не слишком упитанной. А главное, стопроцентно дохлой. В США, например, любители-аквариумисты уже заселили южные реки пираньями и ядовитыми тетраодонами, спуская рыбок-симулянтов в городскую канализацию.
● **Испорченные продукты**	Можно. В том случае, если они не только запахом, но и консистенцией похожи на то вещество, для которого унитазы и предназначены.
● **Спитой чай**	Можно. Но тщательно смывай чаинки. Во-первых, они довольно подозрительно выглядят. Во-вторых — оставляют желтые пятна на санфаянсе.
● **Банановые шкурки и картофельные очистки**	Нельзя. В пяти случаях из десяти намертво забивают унитаз.
● **Наполнители для кошачьих туалетов**	Нельзя. Разбухнув, гранулы наполнителя увеличиваются в несколько раз и цементируются, обеспечивая стопроцентный засор.
● **Туалетную бумагу**	Можно. В обязательном порядке. Даже в тех общественных туалетах, в которых рядом с унитазом стоит мусорное ведро, а на двери вывешена слезная просьба ничего не бросать в унитаз. Этот призыв обращен не к тебе, а к дамам с их тампонами и прокладками.

Автор: Данила Маслов

Формула для чайников

Если ты являешься давним поклонником Формулы 1 — не читай следующий текст. Он не вызовет в тебе ничего, кроме раздражения. Эта статья написана для тех, кто, включая телевизор и видя на экране кучу разноцветных странных машинок, с визгом носящихся друг за другом, пожимает плечами и переключает канал. Потому что понятия не имеет, как за всем этим полагается наблюдать с должным интересом.

А между прочим, любой болельщик Формулы 1 — счастливый человек. Который, например, легко может все лето оставаться в городе и совершенно не париться, что на работе его отпустят в отпуск только через труп начальника. Все равно он не смог бы никуда ехать, чтобы не пропустить очередные заезды этой величайшей из гонок мира. И стать таким счастливым человеком несложно. Самое важное для начинающего болельщика Формулы — это понять: кто едет, на чем едет и куда едет. Когда ты со всем этим разберешься, можешь считать, что основную суть мероприятия ты понял.

Гонщики

На данный момент в гонках Формулы 1 принимают участие одиннадцать команд. Каждая команда имеет право выставлять на одну гонку по две машины. Национальную принадлежность команд определить нелегко, поскольку Формула 1 — мероприятие космополитическое донельзя. Например, пилотами команды West McLaren-Mercedes являются финн Мика Хаккинен и шотландец Дэвид Кулхард. Сама команда принадлежит Шотландии, но главным ее спонсором является интернациональная корпорация Reemstma. А моторы болидов McLaren созданы немецким концерном Mercedes. Остальные команды не менее пестры в национальном смысле. То, что каждая команда имеет двух пилотов, позволяет гонке стать по-настоящему драматическим зрелищем. Это не просто двадцать два гонщика стремятся первыми прийти к финишу. Это еще и сложная позиционная борьба — второй пилот в зависимости от ситуации помогает первому: например, прижимает основного соперника, демонстративно тормозя перед ним и теряя и свои, и его секунды. Первый номер всегда находится на болиде нынешнего чемпиона мира. Номер 13 на машину никогда не ставится. После двенадцатого идет сразу четырнадцатый.

Гран-При

На сегодняшний день чемпионат Формулы 1 состоит из восемнадцати гонок — Гран-При в различных странах мира. Неофициальной королевой всех Гран-При считается Гран-При Монте-Карло.

Самое важное для начинающего болельщика Формулы — это понять: кто едет, на чем едет и куда едет.

Фото: ФОТОбанк; East News

Болид

Жесточайший регламент определяет все технические детали, даже самые мелкие: вес машины, количество бороздок на резине, ширину обтекателей, форму гаек... Любой шаг в сторону от предписанных параметров — и команда может быть дисквалифицирована.

Тем не менее почти каждая команда ищет лазейки, помогающие ей (законно или незаконно) улучшить скоростные качества своих болидов, которые и без того обладают мощностью в 800 лошадиных сил и могут развить скорость до 300 километров в час.

Дело решают мельчайшие технические нюансы, а любые новации почти всегда сопровождаются скандалами. На прошлогодней гонке в Малайзии, например, победитель гонок — команда Ferrari — была сперва дисквалифицирована за серьезнейшее нарушение: ширина ее новых дефлекторов (аэродинамических элементов болида) отличалась от регламентированной почти на 10 мм!

Все болиды одинаковы — и совершенно отличны друг от друга. Сейчас, бесспорно, самыми скоростными болидами обладают команды West McLaren-Mercedes и Ferrari.

Трасса

Двух одинаковых трасс не существует. Длина круга не регламентирована — главное, чтобы сохранился общий километраж гонки — 305 километров. Поэтому в некоторых Гран-При пилоты ездят по пятьдесят, а в некоторых по семьдесят кругов. Ширина трассы также варьируется — сегодня самая широкая трасса в Малайзии. Чем шире трасса, тем больше у гонщиков возможностей проявить свое мастерство. Трасса состоит из различных традиционных элементов, например прямой «старт-финиш», нескольких скоростных поворотов и нескольких медленных S-образных поворотов (шикан). Часто этим элементам дают собственные имена: поворот Сенны, автобусная остановка, шпилька.

Погода

Старт не состоится при любой погоде. При шквальном ветре и урагане гонку вполне могут отменить. А вот сильный дождь не является достаточным основанием для отмены гонки — ее просто задержат и начнут тогда, когда ливень поутихнет. Если же он начнется сначала, то на трассу выпустят машину безопасности и гонщики будут ездить за ней с минимальной скоростью до тех пор, пока не отъездят два часа — больше двух часов гонка продолжаться не может, и ее по регламенту положено прекращать. При несильном дожде гонка состоится и внесет дополнительную интригу в действие: некоторые пилоты-аутсайдеры умеют ездить по мокрой трассе лучше чемпионов. Кроме того, всем машинам приходится переобуваться в специальную дождевую резину, которая увеличивает устойчивость болида, но понижает его скорость. А некоторые команды идут на риск и не меняют резину, экономя при этом еще и время на пит-стопах. Зато потом их болиды красиво переворачиваются на поворотах.

В общем, есть на что посмотреть...

При жаркой погоде, кроме частого перегрева двигателей, проблемой становится температура покрытия трассы — и гонщикам опять-таки приходится выбирать тип резины и стратегию замены сгоревших шин. Еще одним важным моментом является время года, например в пору цветения тополей и в период листопада у болидов часто сгорают двигатели, потому что воздухозаборники забиваются листьями и пухом.

Один из самых интригующих моментов гонки — это выбранная командами стратегия дозаправок.

Квалификация

Гонки происходят по воскресеньям. Места на старте распределяются по результатам субботних квалификационных заездов. Квалификация длится один час. За это время гонщик имеет право 12 раз попытаться проехать «быстрый» круг. Тот, кто пройдет круг быстрее всех, получит «поул-позишн» — начнет гонку с первой линии старта. Остальные выстроятся за ним в порядке квалификационных результатов. А те гонщики, чье время на трассе будет превышать 107% от времени лидера, не будут принимать участия в воскресной гонке (кроме как по особому разрешению стюартов).

Пейс-кар (машина безопасности)

Иногда на трассу перед всеми участниками выпускают машину безопасности. В эти моменты обгоны запрещены категорически и все участники должны покорно выстроиться в хвост за пейс-каром. Чаще всего это происходит после аварий, когда трасса залита маслом и засыпана частями разбитых болидов, либо во время сильного дождя. Пейс-кар монотонно ездит по трассе, сопровождаемый унылой вереницей болидов до тех пор, пока судьи не решат, что опасность миновала. Бывали случаи, когда пейс-кар находился на трассе почти все время гонки. Радости никому — ни зрителям, ни участникам — это мероприятие не доставляет: пейс-кар лишает лидеров с таким трудом оторванных у соперников победных секунд и позволяет всем пилотам (кроме тех, кто отставал на круг или несколько) опять получить практически равные шансы на победу.

Пит-стоп

Один из самых интригующих моментов гонки — это выбранная командами стратегия дозаправок. Хотя бы раз пилот должен доехать на дозаправку — одновременно ему заменят изношенные шины. Казалось бы, удобнее всего заправиться один раз — ведь при заезде на пит-стоп гонщик теряет около 30 секунд. Но, с другой стороны, чем полнее бак — тем медленнее идет болид. Поэтому команды нередко идут на две, а то и три дозаправки.
И тщательно скрывают от публики и от соперников выбранную стратегию дозаправок. Вплоть до провокаций — когда заправщики выбегают из боксов и только делают вид, что собираются принять пилота.

Стоп-энд-гоу

За нарушения (например, обгон другой машины в запрещенный момент) стюарты могут наказать гонщика, назначив ему «стоп-энд-гоу». Провинившийся пилот должен заехать на пит-стоп, остановить машину и выждать 10 секунд, прежде чем снова включиться в гонку (замена шин и дозаправка в это время запрещена). Обычно все маневры стоп-энд-гоу отнимают у пилота 30–40 секунд.

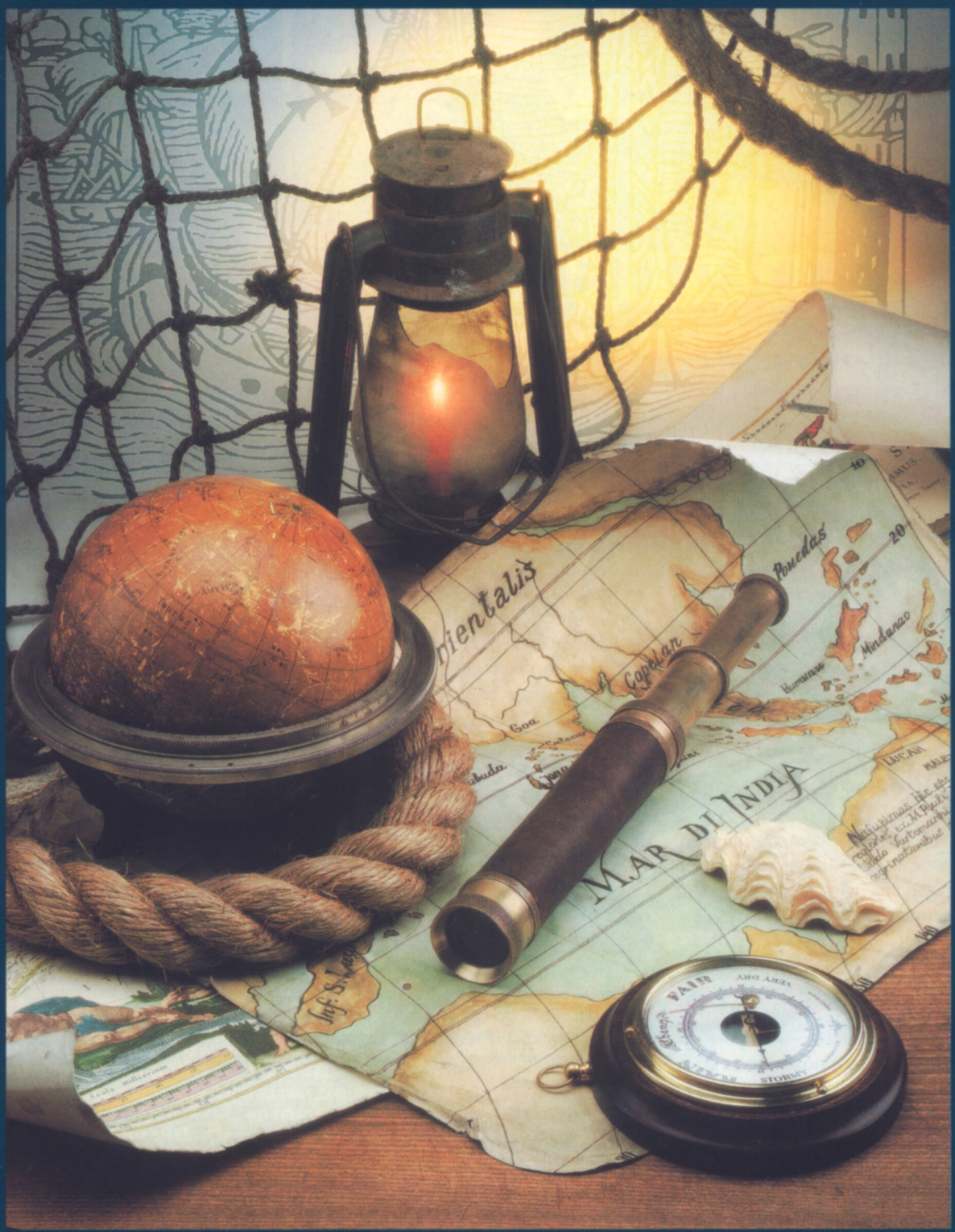
Флаги

Желтый флаг — это сигнал всем гонщикам сбросить скорость, поскольку трасса небезопасна. При желтых флагах обгон категорически запрещен.
Зеленый флаг — сигнал того, что препятствия устранены и обгоны разрешены снова.
Черный флаг с номером одного из гонщиков — команда данному гонщику немедленно вернуться на пит-стоп.
Голубой флаг сигнализирует гонщику, отстающему на круг от лидеров, что нужно пропустить вперед идущую за ним машину.

Очки

Победитель Гран-При получает 10 очков.
Второе место — 6 очков.
Третье место — 4 очка.
Четвертое — 3 очка.
Пятое — 2 очка.
Шестое — 1 очко.
По сумме очков, полученных во всех Гран-При, определяется ежегодный чемпион мира. Кроме борьбы за личное первенство, ведется сражение и за «Кубок конструкторов» — его получает та команда, оба пилота которой в сумме набрали максимальное число очков. MH

CASINO
METROPOL



ВЕЛИКИЕ СЛУЧАЙНОСТИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

В 1492 году экспедиция Колумба в составе трех кораблей отправилась в путешествие на поиски нового пути в Индию. Колумбу не суждено было увидеть дивную страну – вместо Индии он случайно открыл Америку.

Запрещенный прием из Иорданской пустыни

Честно ли будет источать аромат, влияющий прямиком на женское обоняние? На войне и в любви все средства хороши.

Герой романа Патрика Зюскинда «Парфюмер» мог выделить запах из чего угодно — от старой перчатки до дверной ручки. Мечтой его было сделать духи из другой героини, всеми обожаемой прекрасной девушки. Гениальный злодей как никто другой знал, что запах человека — это не только его привлекательность, это и власть, и успех. Средневековый мракобес наверное сильно бы расстроился, узнав, что на рубеже тысячелетий всемирно известная швейцарская фирма Chopard поставила изготовление духов из живых людей на промышленные рельсы.

Впрочем, на Chopard пока обходятся без человеческих жертв. Ароматы нерастительного происхождения создаются там путем молекулярного синтеза. Точное ноу-хау держится в секрете, но суть примерно такова: подносится стеклышко, например к Джонни Деппу, отбираются под микроскопом подходящие молекулы, и, пожалуйста, готов концентрат «Джонни Депп». Конечно, в чистом виде такой запах свалит с ног даже больного гайморитом, ценность подобные эссенции представляют лишь в качестве микроскопической добавки к обычной парфюмерии. Зато какую ценность! Ты можешь не унюхать в обычном цветочном букете оттенок капитана дальнего плаванья или пикадора, завалившего быка, но обоняние женщины донесет до ее подсознания и соленый ветер, и рев трибун.

Опробовать новую технологию можно с мужским парфюмом Cašran — последним произведением дома Chopard. Всего в рецепт Cašran входит 79 составляющих, в основном это традиционные растительные ароматы — от китайского лимона до русской степной полыни. Но есть в Cašran такой ингредиент, как «copper skin» — что можно перевести как «кожа, задубевшая на солнце». То есть самый что ни на есть запах человеческой кожи. Причем не первой попавшейся, а именно той кожи, что притягивает женщин к ее задубевшему на солнце обладателю. Звучит неправдоподобно? Обо всем этом нашему корреспонденту рассказала лично парфюмер Натали Лорсон, автор Cašran. А глава дома Chopard мадмуазель Каролин Груаси-Шофель подтвердила ее полномочия.

Описывать запахи словами — дело столь же соблазнительное, сколь и бесполезное. Ну нет для этого слов, хоть тресни. Ни в одном языке. Приходится обонянию занимать термины у других стихий — вкуса, слуха, зрения и осязания. Можно написать, что Cašran пряный, но не сладкий, приглушенный, загадочный и чувственный. Можно это прочитать и даже попытаться себе это дело представить. Но лучше все же понюхать Cašran носом.

Создатели Cašran вдохновлялись в своей работе экзотикой Иорданской пустыни. По их заверениям, они вложили в этот запах покой камней, тысячи лет точимых песком, песни бедуинов, веками топтавших равнодушную пустыню, сам дух этой колыбели цивилизаций. Искания, вечность, загадка — вот ключевые слова, создающие настроение Cašran. Даже над формой колпачка от флакона трудилась целая команда дизайнеров, а про сам флакон и говорить бесполезно — его надо ощущать руками.

Сногсшибательная презентация Cašran, устроенная Chopard в Иорданской пустыне Вади-Рам для сотни журналистов со всего мира, подтвердила серьезность отношения фирмы к своим произведениям. Это уже второй мужской аромат ювелирного дома Chopard, над ним несколько лет работали ученые, парфюмеры и дизайнеры, и, кажется, можно сказать, что их усилия увенчались достойным результатом — ничего похожего в парфюмерии еще не создавалось.

Довольно странным после этого кажется, что Cašran поступил с февраля в открытую продажу во всем мире, включая Россию. Его вполне можно было бы распространять среди избранных миллионеров в качестве секретного оружия обольщения. Пользование Cašran — запрещенный прием. Наша редакция выражает протест и предлагает объявить ему бойкот. Хотя бы на то время, пока не кончится наш редакционный флакон. MH

Ставь на ZERO
и повезёт как никогда!

Scorpion ZERO

Товар сертифицирован

КОНТРОЛЬ НАД МОЩНОСТЬЮ

Pirelli Scorpion ZERO. Самая совершенная низкопрофильная шина для внедорожников. Лидер в серии **Pirelli Scorpion**. Широкая гамма размеров вплоть до 20 дюймов, в том числе версии для тюнинга. Единственная в мире шина для 4x4 с кодом скорости V (до 240км/ч). **Scorpion ZERO** заслуженно признан самой надёжной и престижной резиной для автомобилей 4x4.

PIRELLI

http://www.pirelli.ru

Официальные дилеры фирмы Pirelli

Москва	Абэксим	(095) 114-5865, 114-5866	Москва	ЮВЛ Плюс	(095) 933-6161, 490-7482
Москва	Аларм Сервис	(095) 153-7159, 153-7169	С.-Петербург	Ринг - Авто	(812) 327-7951, 323-0239
Москва	Алмо Автофорум	(095) 964-1891, 168-7790	С.-Петербург	Эксклюзив Авто	(812) 254-7611, 254-2231
Москва	ЛогоВАЗ Беляево	(095) 330-3221, 241-7036	Екатеринбург	Урал-Шип	(3432) 58-9829, 74-4646
Москва	Максимет	(095) 199-2477, 199-5931	Новосибирск	Савой	(3832) 32-1145, 32-1533
Москва	Сегодня и Завтра	(095) 112-6073, 243-5262	Ростов-на-Дону	Домино - Плюс	(863) 95-5221, 64-9520
Москва	Строганов & К	(095) 264-3387, 264-2845	Киев	Илта	(044) 268-8026, 268-4001
Москва	Фаст Вилс	(095) 448-3197, 447-1604	Днепропетровск	Укртехнопром	(0562) 37-5418, 92-8697

Винный Мир
ВИТРИНА
I-Я АССАМБЛЕЯ и ЭКСПО
Винная карта
Radisson
HOSPITALITY WORLDWIDE

Ассамблея "Винный Мир Экспо-2000"
приглашает

22 апреля в гостиницу "Рэдиссон-Славянская"

Любите ли Вы вино так, как любим его мы?

Приходите, и мы расскажем Вам что, где, когда и как нужно пить!

22 апреля!

фестиваль-дегустация вина

- Вы попробуете все лучшие напитки мира на одной дегустации!
- Вы узнаете о вине то, что известно только лучшим экспертам!
- Для Вас пройдут шоу-программы и презентации лучших ресторанов!
- Вы сделаете покупки, которым позавидуют Ваши друзья!

Организаторы: группа "Витрина. Торговые журналы. Россия",
газета "Витрина. Винная карта"

Информационная поддержка

ВИТРИНА
ТОРГОВЫЕ ЖУРНАЛЫ РОССИИ
BUSINESS MAGAZINES RUSSIA

ВИТРИНА РЕСТОРАННЫЙ БИЗНЕС

ВИТРИНА
FOOD MANAGER

РАДИО Серебряный Дождь 100,1 FM МОСКВА

- Ярмарка-дегустация работает только 22 апреля с 10.00 до 18.00.
- Адрес: гостиница "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб. 2
- Тел.: 232-32-00, e-mail: filatov@imedia.ru | Вход платный |

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

MAXIMUM

ТРИАЛ СПОРТ

КОМПАНИЯ «ТРИАЛ СПОРТ», ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH, РАДИО «МАКСИМУМ» И СПОРТИВНЫЙ ПАРК «ВОЛЕН» ПРИГЛАШАЮТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

GT BIKE TROPHY

Если ты любишь активный отдых, у тебя есть велосипед любой марки и модели и ты не профессиональный велогонщик, но уже умеешь крутить педали — стань участником GT BIKE TROPHY.
Это незабываемое приключение, участником которого ты можешь стать в компании редакции Men's Health и самых известных диджеев радио «Максимум».
Победителей, разумеется, поджидает море подарков и суперпризов.

Программа

Первый, квалификационный этап состоится 13 мая на Воробьевых горах.
Второй, заключительный этап пройдет 15 июля в спортивном парке «Волен».

Правила

К участию в квалификационном этапе допускаются первые 300 человек, приславшие заполненные анкеты. Все участники будут разбиты на группы согласно характеристикам их велосипедов. По результатам квалификационного этапа определяются 30 человек, которые формируют 10 команд по 3 человека в каждой. На втором этапе каждая команда выступает как одно целое и, соответственно, может занять одно из призовых мест.

Призы

Участникам команды, занявшей 1-е место: 3 велосипеда GT Tempest
и членство в спортивном клубе Gold's Gym.
Участникам команды, занявшей 2-е место: 3 велосипеда GT Agressor.
Участникам команды, занявшей 3-е место: 3 велосипеда GT Palomar.

А также призы и подарки от спонсоров!

Обязательные условия участия

К участию допускаются все желающие, достигшие 18 лет.
Для квалификационного заезда обязательно наличие любого велосипеда. Участники второго этапа получают на время соревнований велосипеды марки GT одного уровня.

Как стать участником GT BIKE TROPHY

Способ 1

Разборчиво заполните анкету, напечатанную ниже, и вышлите ее до 20 апреля 2000 г. по факсу: 232 1761 или 232 9289 с пометкой «Отдел маркетинга Men's Health».

Способ 2

Зайдите на сайт «Триал-Спорт» www.trial-sport.ru или на сайт радио «Максимум» www.maximum.ru и заполните анкету до 20 апреля 2000 г.

Способ 3

В одном из магазинов «Триал-спорт» получите и заполните анкету, отдайте ее продавцу. Адрес ближайшего магазина можно узнать по телефону: (095) 933 4060

Но помните: главное, не победа, а праздник, в котором вы будете главным действующим лицом.

Анкета для участия в байк-трофи:

ФИО _____

_____

Дата рождения _____

Род занятий _____

Марка велосипеда _____

Контактные телефоны _____

GT
BIKE TROPHY

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Зубы, жизнь, престиж

Зубы — вещь полезная и нужная, но обладающая неприятным свойством: они разрушаются и периодически болят. А мы, хочется нам этого или нет, должны их лечить. При этом возникает вопрос: куда пойти, чтобы не выбросить деньги (и сами зубы) на ветер? Как найти «своего» доктора, того, на которого можно положиться и быть на 101% уверенным, что он сделает все на совесть, что пломбы будут стоять долго, коронки не сломаются и, что главное, — больно не будет? Для людей, не заглядывающих в МН, — это действительно проблема. Потому что, рискуя нарваться на, мягко говоря, непрофессиональную стоматологическую помощь, они вынуждены сами делать выбор, а это сегодня ох как непросто. Скажем прямо: тебе, читающему эти строки, повезло. Промахнуться в выборе места, где по-настоящему качественно и без проблем вылечат зубы, ты уже не сможешь.

Зубы — жизнь — престиж — это не очередной санитарно-гигиенический лозунг, хотя все эти понятия действительно очень тесно взаимосвязаны. На самом деле это — дословный перевод названия стоматологической клиники Дента Вита Престиж, что находится в одном из переулков в центре Москвы.

Именно здесь могут решить все твои проблемы. Нет, конечно не все, а прежде всего те, которые в компетенции врача-стоматолога. Замечено, однако, как только к зубам возвращаются здоровье и приятный внешний вид, житейские сложности постепенно начинают исчезать с твоего горизонта — хочешь верь, хочешь нет. Клиника Дента Вита Престиж, оснащенная по последнему слову техники, где работают высококвалифицированные специалисты, осуществляет все известные в мире виды стоматологической помощи, и это не преувеличение. Дента Вита Престиж, располагает всем самым передовым, что есть в современной стоматологии, начиная от пломбировочных материалов, аппаратуры и инструментов, заканчивая новейшими методиками и технологиями, без которых сегодняшняя стоматология просто немыслима. Доктора клиники — сплошь молодые и симпатичные женщины (все-таки не удержался и отвлекся), специализировавшиеся за границей, в совершенстве владеют нюансами самых современных методов лечения, протезирования и имплантации. На всякий случай сообщу: стоматология сегодня — это высокие технологии, стоящие в одном ряду с аэрокосмическими, поэтому недостаточно обложиться суперновыми материалами и приборами, надо еще и уметь с ними работать.

Спектр услуг, предлагаемых Дента Вита Престиж, огромен. Это лечение зубов с компьютерной диагностикой и использованием лазера, их реставрация с помощью

композитных материалов, восстановление цвета и устранение дефектов, отбеливание и защита, пломбирование высокопрочными, долговечными и косметически незаметными материалами, подготовка к протезированию и протезирование традиционной металлокерамикой и новейшими безметалловыми конструкциями, имплантация с использованием титановых имплантантов производства Германии и России, исправление прикуса и выравнивание зубного ряда (это делается в любом возрасте!) под контролем врача-ортодонта с помощью практически незаметных на зубах сапфировых брекет-систем, лечение десен специалистами пародонтологами и многое, многое другое.

Если ты страдаешь болезненной чистоплотностью и излишней подозрительностью, можешь успокоиться: здесь прямо у порога на тебя наденут бахилы (чтобы микробов не принес), а лечить будут одноразовыми инструментами, многоразовые же здесь проходят специальную обработку, полностью исключающую инфицирование гепатитом, СПИДом и др.

Если соберешься в Дента Вита Престиж, не забудь, что не ты один теперь знаешь, как здесь здорово лечат, и для того чтобы попасть к врачу, прежде запишись по телефону, на удобное для тебя время. Популярность этой стоматологической клиники — лишнее доказательство качественного лечения при умеренных ценах. Еще полезная информация: если тебе понадобится провести комплексное лечение «от и до» (лечение, подготовка зубов к протезированию), ты получишь скидку 15%. Дента Вита Престиж работает 7 дней в неделю с 9 до 20 часов. Но тем, кто практически не в состоянии выкроить время для лечения, здесь предлагают бизнес-пломбу. Такого ты еще не слышал? Я тоже. Бизнес-пломба означает, что, если ты появишься в Дента Вита Престиж, в обеденное время с 13 до 16 часов, ты сэкономишь свое драгоценное время и свои деньги — пломба обойдется тебе в 2 раза дешевле.

Название клиники Дента Вита Престиж — не просто красивые слова: здесь ты действительно получишь здоровые зубы, нормальную жизнь и капельку престижа, потому что быть здоровым — это действительно престижно.

Запиши адрес: **Москва. Центр. Газетный переулок, дом 9, строение 4. Да, и не забудь вначале позвонить по телефонам: 202-4590, 202-3839**

P.S. Сейчас Дента Вита Престиж готовит новый проект — клинику XXI века. Доктора обещают сюрпризы и массу новых впечатлений всем, кто придет. Подробности пока держатся в тайне.

ДЕНТА ВИТА

Позволь себе лучшее!

Дента Вита Престиж

Газетный пер., д. 9, стр. 4, Телефон: (095) **202 4590, 202 3839, 229 1307**

Men's Health

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

◄ЧАСТЬ ВТОРАЯ: **МЫШЦЫ ГРУДИ** ►

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА

Примечание редактора Перед тобой вторая часть серии методических материалов, которые помогут тебе развить тело до нужных пропорций путем целенаправленной тренировки каждой группы мышц. Когда наша публикация завершится, ты будешь располагать полным сборником упражнений по комплексному развитию мышечной системы.

ЦЕЛИ

Для начинающего

Приучи организм к основным упражнениям и укрепи грудные мышцы.

Для продвинутого начинающего и среднеподготовленного

Быстро нарасти силу и массу мышц груди.

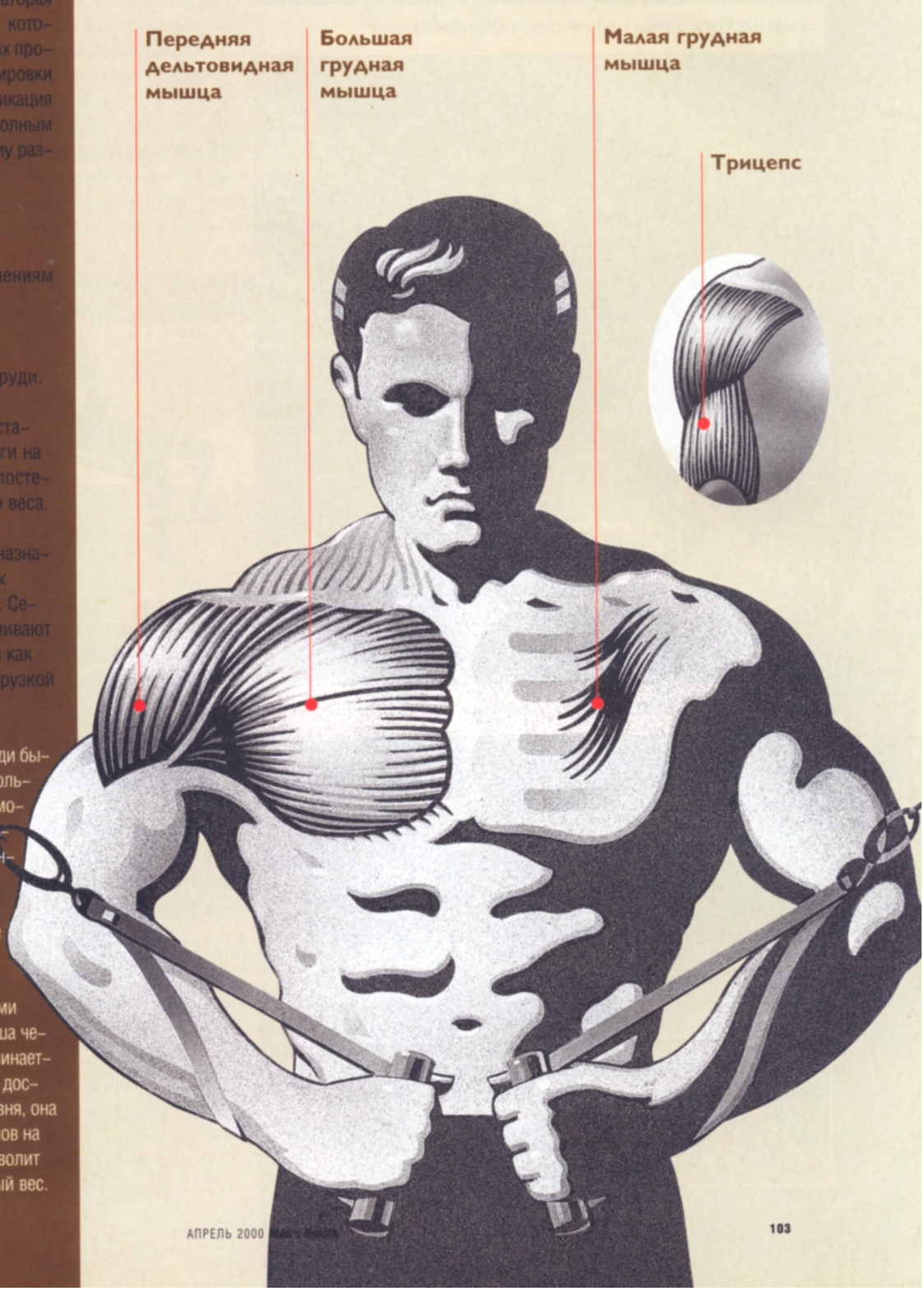
Для продвинутого

Накачай мышцы груди до уровня, достаточного для выполнения жимов штанги на горизонтальной/наклонной скамье с постепенным увеличением тренировочного веса.

Мышцы этого месяца

Все представленные упражнения предназначены для тренировки больших и малых грудных, а также дельтовидных мышц. Серьезную нагрузку на трицепсы обеспечивают жимы гантелей или штанги, в то время как разведение или скрещивание рук с нагрузкой такого эффекта практически не дают.

Упражнения для развития мышц груди бывают двух типов: одни укрепляют только мышцы, другие — мышцы и самолюбие. С последними все ясно — это жимы, которые традиционно считаются стандартом силы. Однако разведение или скрещивание рук с нагрузкой укрепляет мускулатуру груди гораздо эффективнее других упражнений, включая жимы, так как они в основном ориентированы на большие и малые грудные мышцы, но ими особенно не похвастаешься. Поэтому наша четырехэтапная программа тренировки начинается с упражнений обоих типов, а когда ты достигнешь среднего или продвинутого уровня, она будет состоять преимущественно из жимов на горизонтальной/наклонной скамье и позволит тебе за одну попытку брать максимальный вес.

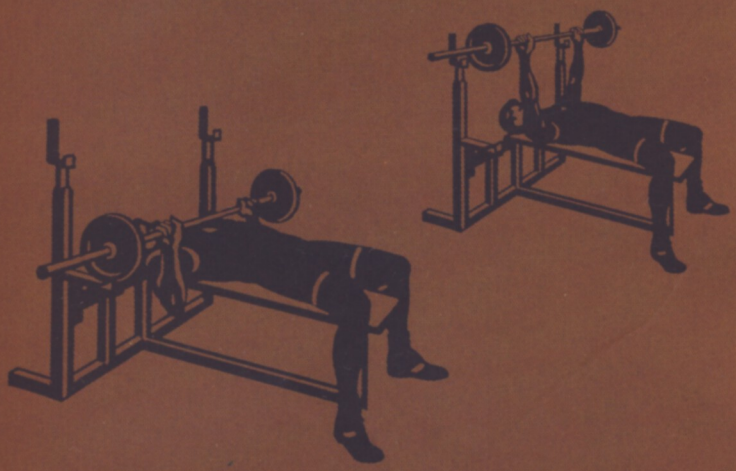


Иллюстрации: John Hull, Jim Nuttle.

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.
Отдых 1 минута в интервалах между упражнениями.
Прогресс Наращивай весовую нагрузку еженедельно.
Продолжительность Придерживайся этой программы в течение первых 4–8 недель тренировочных занятий или в первые недели после вынужденного перерыва. Когда прирост мышечной массы прекратится, перейди к программе для продвинутого начинающего.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ



Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 12–15
Неправильно
Спина выгибается

СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 12–15
Неправильно
Руки слишком сильно заведены назад

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.
Нагрузка При каждом подходе увеличивай тренировочный вес на 1–2 кг.
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.
Прогресс Каждую неделю начинай с более тяжелого веса.
Вариативность После 2–3 недель тренировочных занятий определи для себя максимальный вес для одноразового жима на скамье, который ты сможешь поднять, не нарушая техники упражнения. Для разминки сделай два подхода по 6–8 медленных повторов с использованием легкого веса, несколько увеличив его во втором подходе. Затем выполняй подходы из одного повтора каждый, постоянно наращивая весовую нагрузку и отдыхая в течение 2–5 минут в промежутках между попытками, пока не дойдешь до веса, который не сможешь поднять.
Продолжительность Когда заметишь, что сила и размер мышц не увеличиваются, или когда будешь располагать временем и энергией, достаточными для более интенсивной тренировки, перейди к упражнениям следующего уровня.

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12, 10, 8

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12, 10, 8
Иллюстрацию см. в разделе «Программа для начинающего»

Ключевой момент
Скорее всего, ты считаешь, что правильный жим на скамье — это подъем веса прямо над грудью. Однако при жиме штанга слегка отклоняется назад по J-образной траектории. Не пытайся переборотъ природу. Размещение штанги у шеи, чтобы выжать ее строго по прямой, приведет к неестественному напряжению мышц плечевого пояса или к травме, которую ты получишь, если снаряд выскользнет из рук. J-образная траектория жима позволяет также не имитировать полностью упражнение с весом на тренажерах.

ПРОГРАММА ДЛЯ СРЕДНЕПОДГОТОВЛЕННОГО

Периодичность Раздели тренировку на две части:
- ► упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук;
- ► упражнения для мышц спины, ног и живота. Каждую тренировку проводи два раза в неделю.

Нагрузка Для разминки выполняй два медленных подхода из 8–10 повторов. Во втором подходе немного увеличь нагрузку. Каждое упражнение начинай с максимального веса, с которым в состоянии сделать 8–10 технически правильных повторов.

Отдых По 2 минуты между подходами, включая разминку.

Прогресс Отжимаясь на брусьях, выполняй столько повторов, сколько сможешь сделать за три подхода. Каждую неделю увеличивай тренировочный вес и количество повторов.

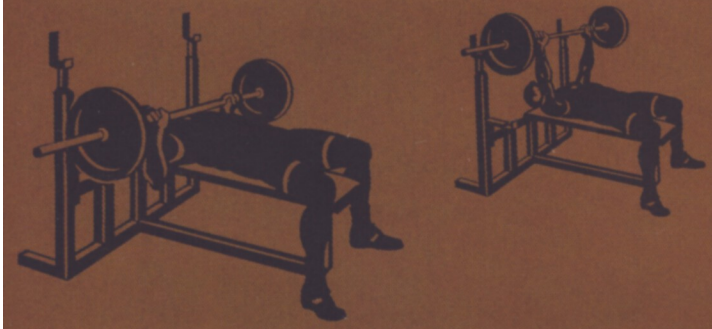
Безопасность При жиме штанги лежа на горизонтальной скамье пусть тебя кто-нибудь подстрахует — это позволит увеличить число повторов и добавит уверенности при работе с более тяжелым весом.

Вариативность Через 3 недели упражнения с гантелями замени упражнениями со штангой и наоборот. Спустя еще 3 недели вернись к первоначальной схеме, но жимы штанги выполняй сначала на наклонной скамье, а затем на горизонтальной.

Контроль перетренировки Упражнения для менее крупных групп мышц сведи к минимуму. Выполняй не более одного дополнительного упражнения для мышц плечевого пояса (лучше всего — подъем гантелей через стороны), бицепсов и трицепсов.

Продолжительность Тренируйся в таком режиме, пока результаты будут тебя удовлетворять, а затем перейди к программе для продвинутого.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

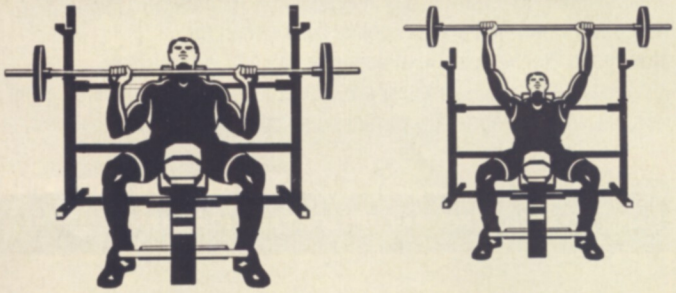


Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

Ключевой момент: не сгибай запястья

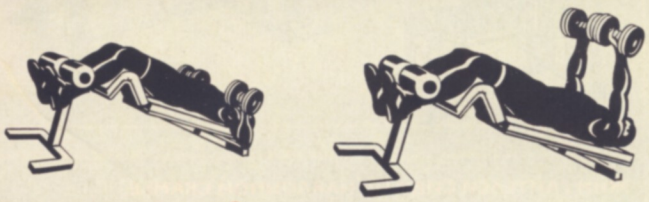
Неправильное положение запястий может ограничивать тренировочный вес, который ты поднимаешь, выполняя жимы на горизонтальной/наклонной скамье. Руки должны держать гриф штанги так, чтобы он находился в той же плоскости, что и предплечья. Однако многие во время упражнения сгибают запястья, и гриф отклоняется назад. Это вызывает перегрузку мышц и соединительных тканей, расположенных с внутренней стороны предплечий, и снижает силовой импульс, который могут произвести мышцы верхней части тела. Если ты не в состоянии выжимать штангу, не сгибая запястий, снизь тренировочный вес до такого уровня, чтобы тебе это удавалось, а затем постепенно наращивай вес.

ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

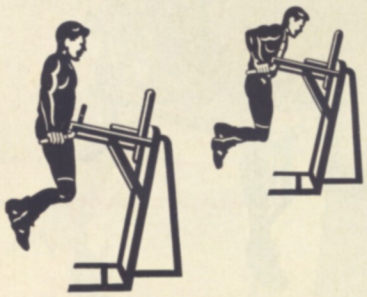


Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ ГОЛОВОЙ ВНИЗ ИЛИ ОТЖИМАНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ



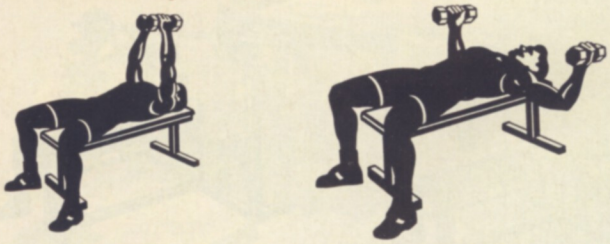
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10 или максимальное



►Раз в неделю заменяй жимы гантелей на наклонной скамье отжиманиями на тренажере. При отжиманиях выполняй максимальное количество повторов.

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СО СМЕНОЙ УГЛА НАКЛОНА СКАМЬИ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10–12



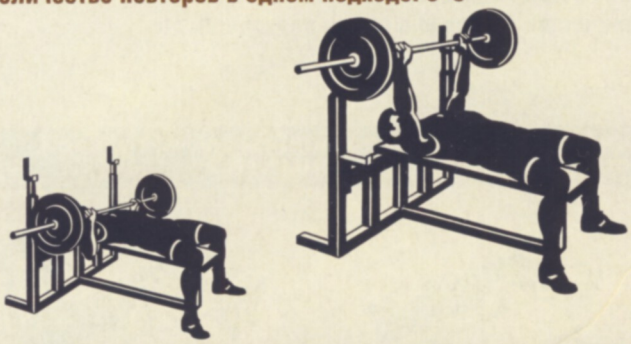
►Раз в 3 недели меняй положение, в котором выполняешь разводку гантелей: 3 недели лежа на параллельной скамье, 3 недели сидя на наклонной скамье, 3 недели лежа на наклонной скамье вниз головой, затем снова в той же последовательности.

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО

Периодичность Выполняй каждый из предлагаемых циклов упражнений по одному разу в неделю — например, Тренировку 1 по понедельникам, а Тренировку 2 по четвергам.
Нагрузка После разминки начинай каждое упражнение с максимального веса, с которым можешь сделать рекомендуемое количество повторов. Обязательно позаботься о страховке.
Отдых 2–3 минуты в интервалах между подходами.
Прогресс Еженедельно увеличивай тренировочный вес.
Контроль перетренировки Выполняя эту программу, полностью откажись от упражнений по укреплению мышц рук и плечевого пояса.
Продолжительность Не более трех–четырех недель. По завершении этапа еще раз проконтролируй максимальный вес, который сможешь взять с одной попытки.

ТРЕНИРОВКА 1

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

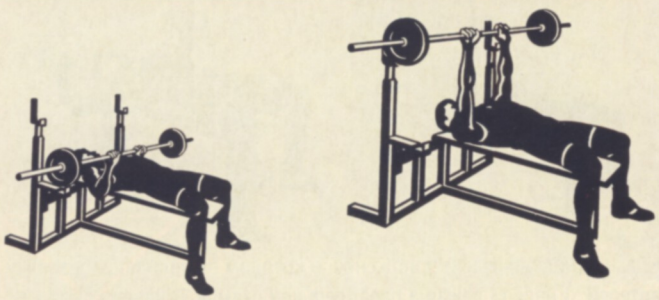


Количество подходов: 4
Количество повторов в одном подходе: 6–8

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Количество подходов: 4
Количество повторов в одном подходе: 6–8

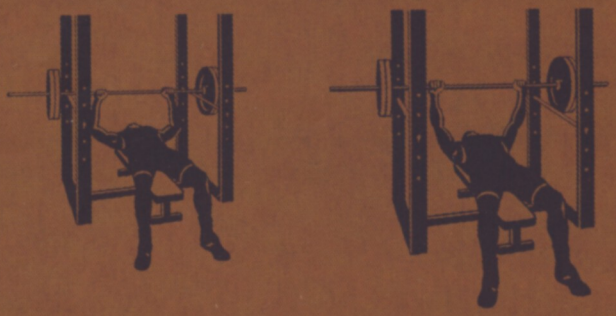
ЖИМ ШТАНГИ УЗКИМ ЗАХВАТОМ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ



Количество подходов: 4
Количество повторов в одном подходе: 6–8

ТРЕНИРОВКА 2

НЕПОЛНЫЙ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОПОРНОЙ СТОЙКИ

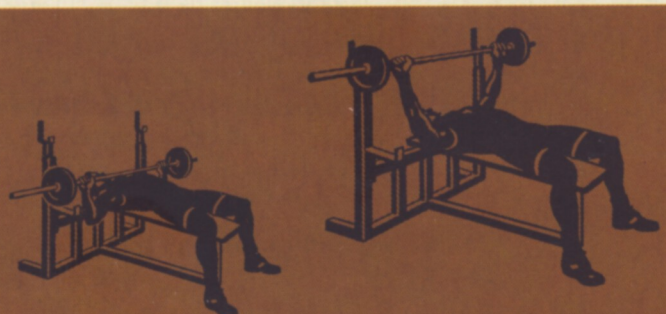


Количество подходов: 4
Количество повторов в одном подходе: 6–8

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА ГОЛОВОЙ ВНИЗ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Количество подходов: 4
Количество повторов в одном подходе: 6–8

ЖИМ ШТАНГИ ШИРОКИМ ЗАХВАТОМ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ



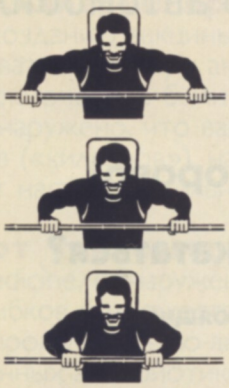
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

КРОССОВЕРЫ НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10



Три типа захвата штанги

В тренировках по программе для продвинутого применяются захваты штанги разной ширины. При нормальном захвате штанги, который уравновешивает нагрузку на мышцы груди и трицепсы, большие пальцы рук должны слегка выходить за ширину плеч. На грифах олимпийских штанг имеются специальные метки в виде колец, которые указывают места, где именно должны находиться указательные пальцы спортсменов. Для жима штанги узким захватом, при котором основная нагрузка приходится на трицепсы, требуется, чтобы расстояние между кистями составляло 30–45 см (конкретная величина зависит от ширины туловища). Но и в этом случае ты, поднося штангу к груди, как и при стандартном жиме, опускаешь локти ниже туловища. Что касается жима штанги широким захватом, который в большей степени ориентирован на грудные мышцы, то во время его выполнения руки должны быть расставлены на 8–10 см шире, чем при нормальном захвате.

В следующем номере: укрепление мышц плечевого пояса

Только здесь Вам предложат уникальные блюда русской кухни, приготовленные по старинным рецептам одним из лучших шеф-поваров России А. Н. Филином.

Банкеты, фуршеты, свадьбы, различные торжества в залах Исторического музея.

Царское угощение – блюда из коронационных меню русских императоров.

РЕСТОРАН
Красная Площадь
ДОМ 1
в здании Государственного Исторического музея

Адрес: Красная площадь, д.1
Часы работы: 12.00 – 24.00
Тел.: 925 38 00, 292 11 96

ДЛЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ
Предъявителю купона-скидка $5 при покупке авиабилета
Лондон $237
Париж $271
STAR. Student Travel Agency Russia
Лицензия №14724
тел. 797-9555 star@glasnet.ru

Бильярды
Столы для дома и для бизнеса
Производство и продажа (от 650 у.е)
Доставка и сборка бесплатно.
СЕРВИС ИГРА
209 4656 209 6095
209 4418 251 2705
Б. Садовая 5/1 (г-ца "Пекин")
E-mail: igra_s@orc.ru www.orc.ru/~igra_s

СПОРТ-КЛУБ
МАРК АВРЕЛИЙ
Приглашаем Вас посетить наш клуб в выходные дни, в удобное для Вас время на льготных условиях, с целью ознакомления с клубом и приобретения членской карточки
К ваши услугам:
- тренажёрный и силовой залы,
- гантельный ряд от 1 до 70 кг
- кардиооборудование
- аэробика: *степ, слайд, дэнс сайкл, силовая*
- таеквондо, бокс
- сауна, солярий, массаж
- косметология, бар, магазин
- охраняемая автостоянка

Время работы клуба
8:00–23:00 без выходных
г. Москва, Измайловское ш. д. 71
ТГК «Измайлово» корпус «Д» 2- эт.
Тел: 166-1136

Разрешение № 440 вмд. ЦАО
Центр красоты и здоровья
Мужчинам:
Остоженка 12
стр. 3
Очищение кишечника
- аппаратный способ очистки и орошения кишечника
Уход за лицом
- очищение кожи, тонус кожи, двойной подбородок
Уход за телом
- массажи, уменьшение объемов живота, поддержка и укрепление мышц груди, рук, спины; скраб и солевое очищение кожи, миостимуляция, электролиполиз.
Уход за волосами
- лечение выпадения волос, перхоть, стрижки, укладки.
Маникюр, педикюр, солярий.
202 1866
291 4547

ТРАНС - ПИЦЦА ЭКСПРЕСС
БЕСПЛАТНАЯ НА ДОМ И В ОФИС ДОСТАВКА
PIZZA
ПРЕДЛОЖЕНИЕ, ОТ КОТОРОГО НЕВОЗМОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ:
ЗАКАЖИТЕ ТРИ ЛЮБЫЕ ПИЦЦЫ И 5 л. **БОЧКА ПИВА – ВАША!**
236-2289 **728-3518** 236-0451

журнал **Драйв** про автомобили

Покачаться – здорово!

А как насчет покататься?

Тебе предлагается настоящий тест-драйв Ford Focus!

Для тех, кто не читает журнал "Драйв" и поэтому отстал от жизни: это автомобиль 1998 года в Европе и 1999 года в США. Теперь его можно купить и в России.

Подробности участия в сенсационном тест-драйве Ford Focus – в апрельском "Драйве". Читай, наслаждайся и помни: из железа делают не только гантели.

Апрельский номер журнала "Драйв" в продаже с 25 марта.

Получить информацию по вопросам модульной рекламы можно по телефону: (095) 232-3200.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Голова действительно пухнет Легенда о безвредности курения марихуаны понесла существенный урон. По данным американских врачей, опубликовавших результаты своих исследований в журнале Cancer Epidemiology Biomarker, курение марихуаны вызывает повышение риска развития опухолей головы и шеи. Обследовав 173 больных, медики выявили прямую зависимость: чем человек дольше употребляет марихуану, тем выше риск развития рака.

«Киллеры» против рака Исследователи Университета Джона Хопкинса вплотную подошли к созданию вакцины против рака простаты. Ген GM-CSF, известный своей способностью активизировать иммунную активность, был имплантирован в клетки простаты, пораженные раком, которые в свою очередь были введены 8 мужчинам с агрессивным раком простаты. В результате этого было обнаружено, что вакцина вызывает активную выработку иммунной системой защитных Т-лимфоцитов («киллеров»), нападающих на раковые клетки. Следующий шаг ученых — сделать иммунный ответ настолько сильным, чтобы полностью уничтожить рак.

Вот так семечки! По данным исследований, опубликованным в Journal of Orthomolecular Medicine, обнаружено вещество, эффективное против 800 штаммов бактерий и вирусов, 100 видов грибков и множества других паразитов. Содержится оно в... экстракте семян обычного грейпфрута и проявляет свою активность даже в малых количествах, перекрывая лечебный эффект самых современных антибиотиков. Выявлено, что экстракт семян грейпфрута нетоксичен, не подавляет иммунитет и хорошо переносится всеми, кроме тех, у кого аллергия на цитрусовые. Пока у нас в аптеках экстракт грейпфрутовых семян не замечен, тебе не стоит упускать возможность поесть свежих плодов. Кстати, можешь разгрызть и семечки, правда, они горькие, очень.

Всему свое время Специалистами из Буффало, сделавшими доклад на конференции Американской урологической ассоциации, обнаружены еще две причины мужского бесплодия. Во-первых, это наличие в сперме большого процента сперматозоидов с ранней деконденсацией — несвоевременным распутыванием генетического материала, в результате чего нарушается образование ядра зародыша, во-вторых — дефектная акросомная реакция, то есть преждевременный выброс особых ферментов из «шапочки» на головке сперматозоида, не позволяющий сперматозоиду растворить оболочку и проникнуть в яйцеклетку. Причина этих нарушений пока не ясна, но в качестве метода борьбы ученые планируют обрабатывать сперму антиоксидантами.

Лежу — высоко, дышу — легко Двухъярусные кровати экономят место, но тот, кто спит на нижней койке, рискует получить бронхиальную астму. Обследовав 47 пар братьев, испанские врачи, обнаружили, что из тех, кто спал на «первом этаже», 53% страдали от астмы по сравнению 34% у тех, кто спал на втором. Исследователи считают, что тот, кто спит внизу, находясь между двумя матрасами, инфицированными микроскопическим домашним клещом, подвергается сильному воздействию аллергена в виде домашней пыли и частичек клещей. Учитывая все это, испанские доктора предлагают уничтожить двухъярусные кровати как природное явление.

Ешь йогурт и не бегай Многие домашние средства лечения имеют скорее психологическое значение, но есть исключения: йогурт действительно помогает от поноса, особенно если он вызван приемом антибиотиков. Исследователи Питтсбургского университета добавили около 0,5 литра йогурта в рацион принимающих антибиотики. Через неделю среди тех, кто ел йогурты, страдающих диареей было на 10% меньше, чем среди тех, кому йогурт не давали. Доказано, что йогуртные бактерии способны поддерживать баланс микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте и противостоять нарушениям микрофлоры, вызываемым антибиотиками.

ФАКТ: Количество нервных клеток в головном мозге человека — примерно 14 000 000 000

БЮЛЛЕТЕНЬ

Парная отбивная Если ты привык ограничивать употребление определенных продуктов, опасаясь накопления холестерина в организме, то теперь можешь не отказывать себе в удовольствии периодически съедать отбивную. По сообщениям журнала Archives of Internal Medicine, употребление в пищу парного мяса не повышает уровень холестерина в крови, как это считалось до последнего времени.

И все-таки они восстанавливаются! Ученые Принстонского университета поставили под сомнение вторую часть традиционного совета «Не нервничай — нервные клетки не восстанавливаются» и не ошиблись. В результате опытов, проведенных на обезьянах, ими обнаружено, что нервная ткань способна к регенерации и новые нервные клетки появляются в головном мозге постоянно. Однако изыскания ученых нацелены вовсе не на опровержение народных пословиц. Это открытие позволит начать разработку методов лечения таких ранее неизлечимых заболеваний, как болезнь Альцгеймера. А нервничать, тем не менее, не стоит!

НеDостаток Считалось, что дефицит витамина D характерен для пожилых людей, однако, согласно данным New England Journal of Medicine, гиповитаминоз D — в той же степени проблема молодых. Чаще всего нехватка этого витамина связана с малым содержанием его в пище, недостатком ультрафиолета, курением и рядом хронических заболеваний, что приводит к слабости костной системы, остеопорозу и переломам. Специалисты считают, что содержание витамина D в мультивитаминных препаратах недостаточно. Вывод: добавь в свой рацион продукты, богатые витамином D (молоко, сыр, брынза, кунжут, сельдерей, сардины и вобла), и загорай.

Нравственность прежде всего? В Китае запрещена телевизионная реклама презервативов как средства против СПИДа. Причем запрет властей наложен через два дня после выхода первого рекламного клипа на экраны. Чиновники считают, что нельзя развращать население и рекламировать товары, связанные с сексом, забывая, что, по данным экспертов, до 400 тыс. китайцев могут быть инфицированы вирусом СПИДа. В этом повинны медики, которые не втолковали своим «великим кормчим», что презервативы связаны не с сексом — они связаны со здоровьем.

37 новичков Бактерии, живущие в человеческом организме, далеко не всегда являются возбудителями заболеваний и составляют естественную микрофлору человека. В ротовой полости до последнего времени насчитывали не менее 500 видов микроорганизмов. Используя новые тонкие молекулярные методы исследования, микробиологи из Калифорнии добавили к этому обширному списку еще 37 неизвестных, никем не описанных микробов. Теперь есть шанс, что специалисты найдут среди них конкретного виновника заболеваний зубов, десен и слизистых оболочек полости рта.

Повышай свой HDL Ученые University of Western Ontario доказали, что употребление апельсинового сока способно повысить уровень «хорошего» HDL-холестерина более значительно, чем иные лекарства. У 25 испытуемых, выпивавших по 3 стакана апельсинового сока в день в течение 4 недель, уровень HDL-холестерина повысился на 21%. Согласно мнению исследователей, HDL-холестерин понижает риск развития сердечных заболеваний, очищая сосуды от отложений «плохого» LDL-холестерина. Содержащие активные растительные вещества, свежий апельсиновый сок и соки из апельсиновых концентратов — лучшая профилактика сердечных приступов. И никаких таблеток не надо.

Мой свои руки до дыр Данные социологических опросов свидетельствуют: правильно моют руки перед едой далеко не все. Среди мужчин это делают только 59%, причем половина «чистюль» затрачивает на мытье рук менее 15 секунд, что, по мнению инфекционистов, недостаточно для уничтожения вредных агентов, возбудителей заразных заболеваний. Врачи настаивают на том, что руки нужно мыть как минимум полминуты, причем горячей водой и, конечно, с мылом.

ФАКТ: Толщина коры головного мозга, ответственной за речь, интеллект, память, логику, — 3 мм

Фитнес экстра-класс

Пять — это уже мини-юбилей. Шесть — это уже традиция. Крупнейшая российская фитнес-корпорация World Class Clubs (при поддержке Госкомспорта РФ) и компания Nike имеют честь представить вниманию здоровеющей публики 7, 8, 9 апреля 2000 года в с/к «Олимпийский» 6-ю Всероссийскую фитнес-конвенцию World Class 2000. Аудитория: 6000 человек (в течение трех дней). В звездном списке приглашенных на подиум: суперинструкторы международного класса Маркус Ирвин, Мадонна Краймс, Паоло Акаи, Келли Робертс. Истинных патриотов порадует участие российских звезд Ирины Кутьиной, Ольги Бурковой и Дмитрия Жирнова. Подарок всем — визит «главного идеолога» фитнес-движения во всем мире, знаменитого Майкла Чэта.

Для протокола: аэробика, стэп-аэробика, Barbell Workout, аква-аэробика, сайклинг стали неотъемлемой частью здорового образа жизни многих россиян и жителей стран СНГ.

На конвенции профессионалы фитнеса проведут мастерклассы и воркшопы с последними новинками в этой области. Помимо спортивных мероприятий разработана широкая программа лекций по фитнес-менеджменту, современным направлениям аэробики, основам спортивного питания и диетологии.

Без протокола: безусловно интересное, веселое, отчасти забавное и полезное для здоровья мероприятие открыто для всех желающих, никаких спецприглашений и прочих глупостей — билеты в свободной продаже. Спонсоры: Nike, «Спортмастер».

А компот?..

Ну, тот самый, из сухофруктов... Компота не было! По одной причине — при термической обработке сухофрукты теряют большинство полезных качеств. Сухофрукты надо есть такими, какие они есть. Не у бабушек на рынке покупая, а например, у фирмы Seeberger. Редакция Men's Health заранее убедилась в качестве продукции — сухофруктов и орешков, распространяемых на нашем рынке компанией «Рельеф», а потому не поленились к дегустации в рамках выставки «Продэкспо-2000» выпустить брошюру «Вкусная неделя», где указаны все полезные свойства упомянутых продуктов.

Питер. Салонная жизнь

До недавних пор в северной столице аппаратура High-End продавалась в местах, напоминающих комиссионные магазины времен перестройки. Теперь страшное прошлое позади. В Питере открылся лучший в России магазин по продаже видео-, аудиотехники Bang & Olufsen и Loewe. На улице Маяковского, 3. Статус салона, относящегося к высшей категории B1, дает жителям города на Неве шанс приобретать новинки от Bang & Olufsen и Loewe одновременно с жителями Западной Европы. А его дизайн — это отдельный разговор на очень продвинутые темы.

Путешествие со штопором

Что хорошо? Что 22 апреля в гостинице «Рэдиссон-Славянская» в рамках Ассамблеи «Винный Мир Экспо-2000» пройдет фестиваль-дегустация вин ведущих брэндов, представленных в России. Более 50 компаний-производителей со всего мира предоставят возможность посетителям совершить своеобразную экскурсию по всем регионам, славящимся производством алкогольных напитков мирового уровня. Что еще лучше? Истинные ценители хорошего вина получат уникальную возможность пополнить свои винные погребки по весьма умеренным ценам. Что еще лучше? Атмосферу праздника вина дополнят презентации клубов и ресторанов. Организаторы фестиваля: издательская группа «Витрина. Торговые журналы. Россия», e-mail: Filatov@ imedia.ru.

Все колеса Pole Position

На радость автолюбителям в конце февраля в Moscow Country Club прошла конференция членов клуба Pole Position, учрежденного год назад компанией Bridgestone (членами этого клуба являются торгово-технические центры, специализирующиеся на продаже шин Bridgestone и Firestone). Пока в состав клуба входят 22 торгово-технических центра, но уже к середине года их будет 50, а к концу — около 72. Стильные колесные диски, шины для любых типов автомобилей, аксессуары... Словом, есть на что посмотреть. А если учесть удивительно комфортную и дружелюбную атмосферу и наличие передового оборудования для замены и балансировки колес, то посещение торгово-технических центров точно не вызовет у тебя обычной шоппинг-аллергии.

Улыбка гарантирована

Никаких сатиры и юмора. Просто в Москве на Фрунзенской набережной открылась новая стоматологическая клиника XXI века «Дента Вита на Фрунзенской», готовая помочь в любое удобное время людям, утратившим жизнерадостную улыбку. Причем хорошее настроение пациентам гарантировано не только после лечения, но и во время: весь спектр услуг, предоставленный «Дента Вита на Фрунзенской», — это самое передовое и продвинутое из того, что есть в сегодняшней практической стоматологии, хирургии и терапии.

МУЖСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПРИЯТНОГО МЛЕКОПИТАНИЯ!

Я не могу пить молоко — у меня в животе сразу начинается буря. Причем, я не только на молоко так реагирую. После сыра и творога — картина, к сожалению, аналогичная. Почему это происходит? Что делать?

Это не аллергия на молоко, просто твои желудок и кишечник не усваивают лактозу — молочный сахар, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Ты не одинок в своих проблемах. В младенческом возрасте подавляющее большинство из нас с удовольствием и пользой поглощают молоко, не испытывая ни малейших проблем. Однако, повзрослев, мы чаще всего радикально сокращаем количество молока в рационе. Соответственно, в организме начинает вырабатываться меньше фермента, расщепляющего лактозу.

К 20 годам 30% населения разучивается пить молоко. Правда, в разной степени. Кто-то уже не в силах выдержать и полстакана молока. У кого-то сходные проблемы возникают после литра. Но в любом случае это не повод для того, чтобы совершенно отказаться от питательных и полезных молочных продуктов.

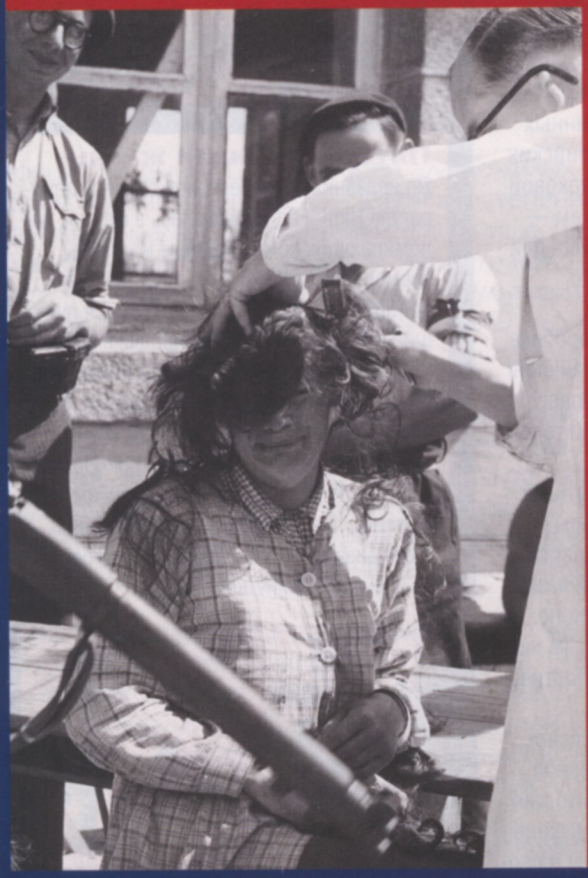
И вот несколько способов дрессировки собственного желудка:

- попробуй уменьшить количество выпиваемого молока или съедаемых молочных продуктов до уровня, пока желудок станет их не замечать, и медленно наращивай дозу;
- попробуй пить молоко вместе с другой пищей — иногда это уменьшает симптомы непереносимости;
- среди сыров отдавай предпочтение твердым сортам, которые хорошо ферментированы и содержат мало лактозы;
- ешь йогурты или простоквашу, в них меньше лактозы и есть микроорганизмы, перерабатывающие лактозу;
- попробуй препараты, содержащие лактазу — фермент расщепляющий лактозу. Их нужно принимать перед употреблением молока или добавлять в пищу, содержащую молоко.

ВСЕ БУДЕТ ГЛАДКО

После нескольких лет переживаний по поводу моей редеющей шевелюры я все-таки решил побрить голову. Как часто это нужно делать и не будет ли бритье раздражать кожу головы?

Даже если ты совершенно уверен, что твой блестящий на солнце череп будет являть совершеннейшее из творений природы, все же начни процесс со стрижки электрической машинкой со специальной расческой-насадкой, регулирующей высоту стрижки волос. Во-первых, легче будет брить голову потом. А во-вторых, у тебя все же останется шанс вовремя остановиться (высоту оставшейся на голове растительности/щетины можно уменьшать постепенно). Пользуясь машинкой, стриги только сухие волосы, делай это в направлении от затылка ко лбу приблизительно 1 раз в 10 дней. Если «трехдневная щетина» на голове тебя все же не устроила, возьми обычную бритву, крем для бритья или гель, которые ты используешь для лица. Нанеси пену — и вперед. Не забудь, что брить голову, как и щеки, нужно только в направлении роста волос, а не против (пластыри на месте порезов в данном случае выглядят особенно неуместно). Волосы на затылке растут в направлении вниз, поэтому и брить нужно вниз от макушки. В области самой макушки волосы сбриваются по кругу. После того как ты высушил голову, нанеси на кожу небольшое количество увлажняющего крема, чтобы восполнить содержание естественного жира, который ты удалил вместе с волосами. Для поддержания гладкости, брей голову каждый день электрической бритвой. И протирай лосьоном после бритья.



ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

Я занимаюсь в тренажерном зале и бегаю, а летом хожу на байдарках. На сердце никогда не жаловался. Во время очередного медосмотра и ЭКГ врач сказал мне, что я здоров, но у меня гипертрофия левого желудочка. Что это значит?

Гипертрофия левого желудочка — это переразвитие мышцы сердца, связанное с нагрузкой на этот отдел, возникающей при пороках сердца и гипертонии. Однако сердце с увеличенным левым желудочком нередко встречается и у вполне здоровых людей. Врачи называют это «сердце спортсмена». Механизм прост: сердечная мышца, перекачивающая большие чем обычно объемы крови, реагирует на нагрузки так же, как например твои бицепсы, которые ты регулярно качаешь в тренажерном зале. То есть, увеличивается в объеме. Единственное, о чем тебе нужно помнить: обладатели «сердца спортсмена» чаще других подвержены аритмии (нарушениям сердечного ритма).

Фото: CORBIS

С ПРОХЛАДЦЕЙ

После утренней пробежки на свежем воздухе у меня на открытых участках тела — лице и руках — появляются красные зудящие пятна. А в тепле они исчезают. Что это такое?

Похоже, что у тебя холодовая аллергия. Ее симптом — волдыри крапивницы, появляющиеся на коже, когда выходишь из теплого помещения на мороз или влезаешь под очень холодный душ. Как правило, спустя несколько часов аллергические реакции на холод проходят сами собой. Если ты подозреваешь, что у тебя именно эта разновидность аллергии, проведи простейший тест: приложи к руке пластиковый пакет с кубиками льда и подержи несколько минут. Если на этом месте возникнет крапивница, сходи к доктору. Он поможет подобрать тебе антигистаминный препарат на всякий случай.

РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА

Моя девушка села на «раздельную диету». Она отдельно ест углеводы, а отдельно — белки, и уверяет, что хотя никак не ограничивает себя в пище, но, дескать, похудела за две недели уже на полтора килограмма. Действительно ли раздельная диета может творить чудеса?

Вообще-то, нет. Не может. То, что ты делаешь двухчасовую паузу, чтобы заесть котлету картошкой, еще не означает, что ты немедленно похудеешь. Организму все равно, в каких комбинациях ты поглощаешь калории, если их количество не сокращается. Но определенная польза от раздельной диеты заключается в следующем:

— Ты начинаешь внимательнее относиться к своему питанию и не запихиваешь в себя бездумно еду, когда тебе не хочется есть.

— Ты прекращаешь потреблять пиццу, гамбургеры и хот-доги — эти «калорийные бомбы» никак не влезают в строгие рамки системы раздельного питания.

ОТКАЗНИЦА

Моя девушка отказывается заниматься со мной сексом не только во время «критического периода», но и в течение нескольких дней до и после него. Чем это может быть вызвано?

Причин может быть несколько.

1. За несколько дней до месячных девушка может испытывать гормональный кризис — так называемый предменструальный синдром (ПМС), который выражается в депрессии, нервозности или вялости. У разных женщин этот синдром может выражаться по-разному. Очень часто во время ПМС женщина начисто лишается каких-либо сексуальных желаний.

2. Каждая пятая женщина испытывает незадолго до менструации, а также во время и спустя несколько дней после нее ноющие боли в области живота и поясницы. В этот момент она, разумеется, вынуждена отказываться от любых активных физических упражнений.

3. Возможно, она поклонница идей Льва Толстого, который, как известно, требовал, чтобы женщины не занимались сексом в те дни, когда они не могут зачать ребенка.

НАЛИЦО — КРИЗИС

Мне 27, а у меня уже двойной подбородок. Что делать?!

В появлении двойного подбородка виноваты избыточные накопления жира, анатомия и возраст. Последнее в твоем случае отбрасываем сразу. А теперь выпрямись и посмотри вниз, не наклоняя головы: если твой живот мешает разглядеть, как завязаны бантики на шнурках ботинок, то и двойному подбородку удивляться не стоит.

Мужская шея выдает аппетиты своего хозяина почти столь же откровенно, как и живот. В случае же, если шнурки не мешает увидеть ничто, кроме собственно второго подбородка, придется разбираться с анатомией. Закономерности таковы:

- чем меньше острый угол, образуемый линией нижней челюсти и линией шеи, тем выше вероятность появления двойного подбородка;
- чем ниже расположено у тебя адамово яблоко, тем вероятнее, что твой подбородок отвиснет.

А теперь о том, что с этим подбородком можно сделать. Для начала прекрати нервничать и... попробуй похудеть, сбросив 6–8 кг. Часто этого бывает достаточно. Если худеть уже некуда, а подбородок и ныне там, увы, у тебя остается небогатый выбор между походом к пластическому хирургу (гарантий, что через некоторое время у тебя все снова отвиснет ни один из них скорее всего не даст) и нехитрыми способами замаскировать этот недостаток. А именно:

- не носи рубашек с тесными воротничками. Покупай рубашку на размер больше. Старайся по возможности ходить в рубашке с расстегнутым воротничком;
- носи галстуки из тонкой ткани и не завязывай их большим узлом;
- стригись короче, отпусти бороду и усы.

НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ

Можно ли заболеть опасной болезнью, например, СПИДом, поев из грязной посуды?

На грязных тарелках и стаканах живет много всего разного. Там при желании можно встретить дифтерит, дизентерию, свинку, ветрянку, сифилис, краснуху, грипп, туберкулез — список потенциальных клиентов можно продолжать до бесконечности.

Так что проще сказать, чего там найти нельзя. А нельзя там найти вирус, вызывающий СПИД, — он практически не может существовать вне человеческого организма.

Говорят, что час смеха заменяет ведро сметаны. И еще неизвестно, что хуже. В сметане содержится много вредных жиров, а излишний смех (тем более при наличии причины) сам знаешь до чего доводит. Тем не менее смеяться все-таки полезно. Иногда. И осторожно.

как смеяться хорошо и, главное, безболезненно

нам расскажет Виктор Шендерович — человек, которому это до сих пор почти всегда удавалось.

ЭТАП 1
Не смейся в кулак

При излишне неосторожном смехе чаще всего страдают челюсти. То есть другие места тоже иногда терпят ущерб, но основной удар приходится обычно на челюсть. Чтобы твои скулы и прочие лицевые кости остались целы и невредимы, нужно соблюдать золотое правило: не слишком широко раскрывать рот. То есть раскрывать, но не совсем на полную катушку.

ЭТАП 2
Не прикусывай язык

Прикусывать себе язык обычно бывает больно. Особенно больно и обидно получается тогда, когда кто-то пытается заставить тебя произвести над собой эту членовредительскую процедуру. Ни за что не соглашайся. Уж если ты распустил свой рабочий инструмент, то и убирать его ты должен только по собственной инициативе — тут важно быть последовательным. И не слушай никаких дурацких заявлений о том, что этот твой язык кому-то мешает — жалит, колет или (глупость какая!) изливает яд. Ни один профессор в мире не подтвердит, что язык хомо сапиенс может быть ядовит (а если подтвердит, то это уже, извините, не профессор, а черт знает что такое).

ЭТАП 3
Поделись улыбкою своей

Если ты увидел что-то смешное, то смеяться над этим в одиночестве нехорошо. Это эгоистично — другим тоже хочется как следует повеселиться. Дружный незамысловатый смех способствует снятию стресса, а также повышает общую сопротивляемость организма. А чем лучше наши организмы сопротивляются, тем больше у нас шансов не подхватить ненароком какую-нибудь гадость себе на видное место. (Если кто-то думает, что я опять обижаю политиков, то это неправда. Я сейчас говорю не только о политиках, но и о разных других неприятных заболеваниях типа угревой сыпи и холеры.)

ЭТАП 4
Смейся не последним

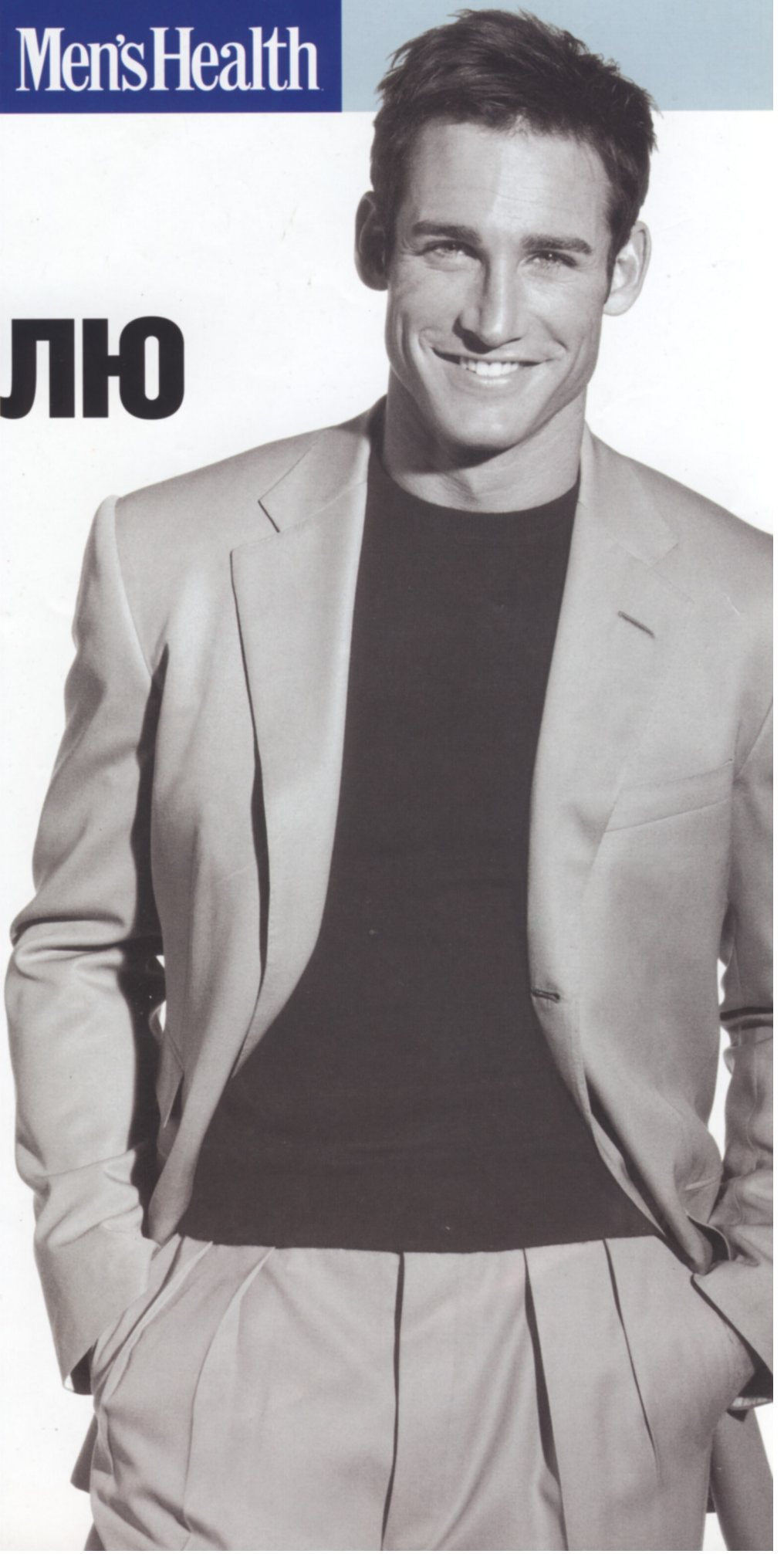
Не всем народным мудростям стоит безоглядно доверять. Например, фольклорный тезис о том, что хорошо смеется тот, кто смеется последним, безусловно, требует тщательной перепроверки. Если ты постоянно смеешься последним, в то время как все остальные уже давно закончили это делать, то окружающие, чего доброго, могут подумать, что ты медленно соображаешь. Как профессионал в деле всенародного веселья, я могу посоветовать: смеяться лучше всего примерно через полторы секунды после того, как шутка подошла к концу.
Если ты опоздал, то лучше вообще повременить со смехом до следующего раза: сделай вид, что ты уже знал эту шутку раньше и ограничься вежливой, понимающей улыбкой.

Иллюстрации : Влад Лесников

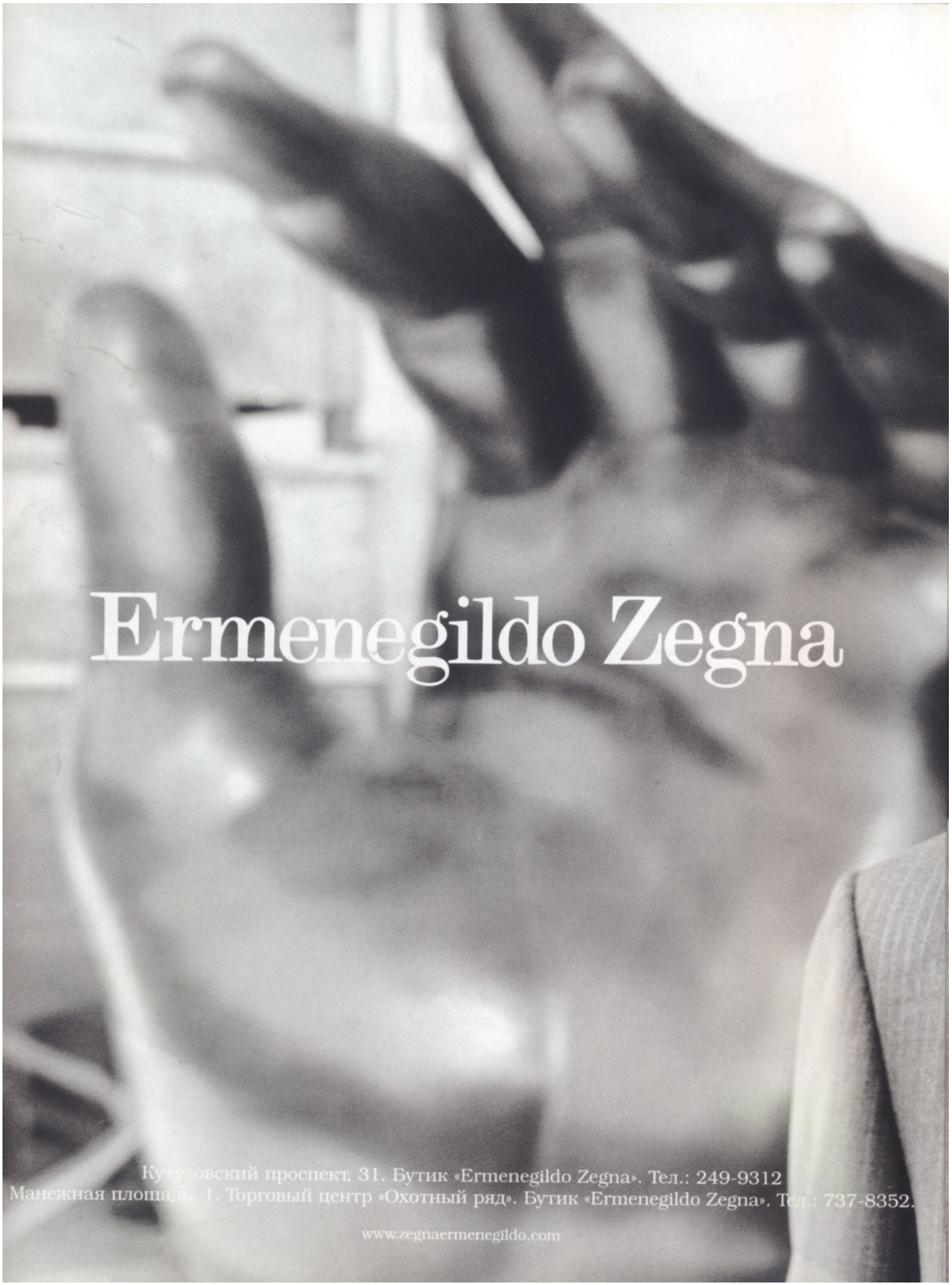
Galena
Ново-Пассит — натуральное успокаивающее средство для мужчин
НЕ БОЙСЯ.
Я С ТОБОЙ
НОВО-ПАССИТ
УСПОКОИТЕЛЬНОЕ
СРЕДСТВО
РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ. НЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЯ.
Перед применением препарата внимательно ознакомьтесь с инструкцией.
Препарат зарегистрирован МЗ РФ № Г.Р. П-8-242 № 008366

Men's Health

ГИД ПО СТИЛЮ



Вниманию распространителей! Обложка с другой стороны


Ermenegildo Zegna
Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312
Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352.
www.zegnaermenegildo.com

Содержание

6/ От редакции
Стиля много не бывает.

8/ Вопросы и ответы

12/ Основа
Теория и практика обустройства летнего гардероба.

14/ Прицельный выбор
Твой самый любимый цвет.

16/ Твой стиль
Все четыре образа жизни.

20/ Всему свое время
Встречаем по часам.

24/ Обувь на всякий случай
Что с чем носить или не носить.

26/ Джинса
Правила комбинационной игры.

28/ День и ночь
Чем это все пахнет.

30/ Мода лица
Искусство быть очкариком.

32/ Знаки отличия
Костюм + аксессуары

34/ Индпошив
Эксклюзивность гарантируется

36/ Тест
Умеешь ли ты это носить?

38/ 20 способов выглядеть лучше
Все, что надо на лицо

40/ Где что купить
Магазины и адреса.

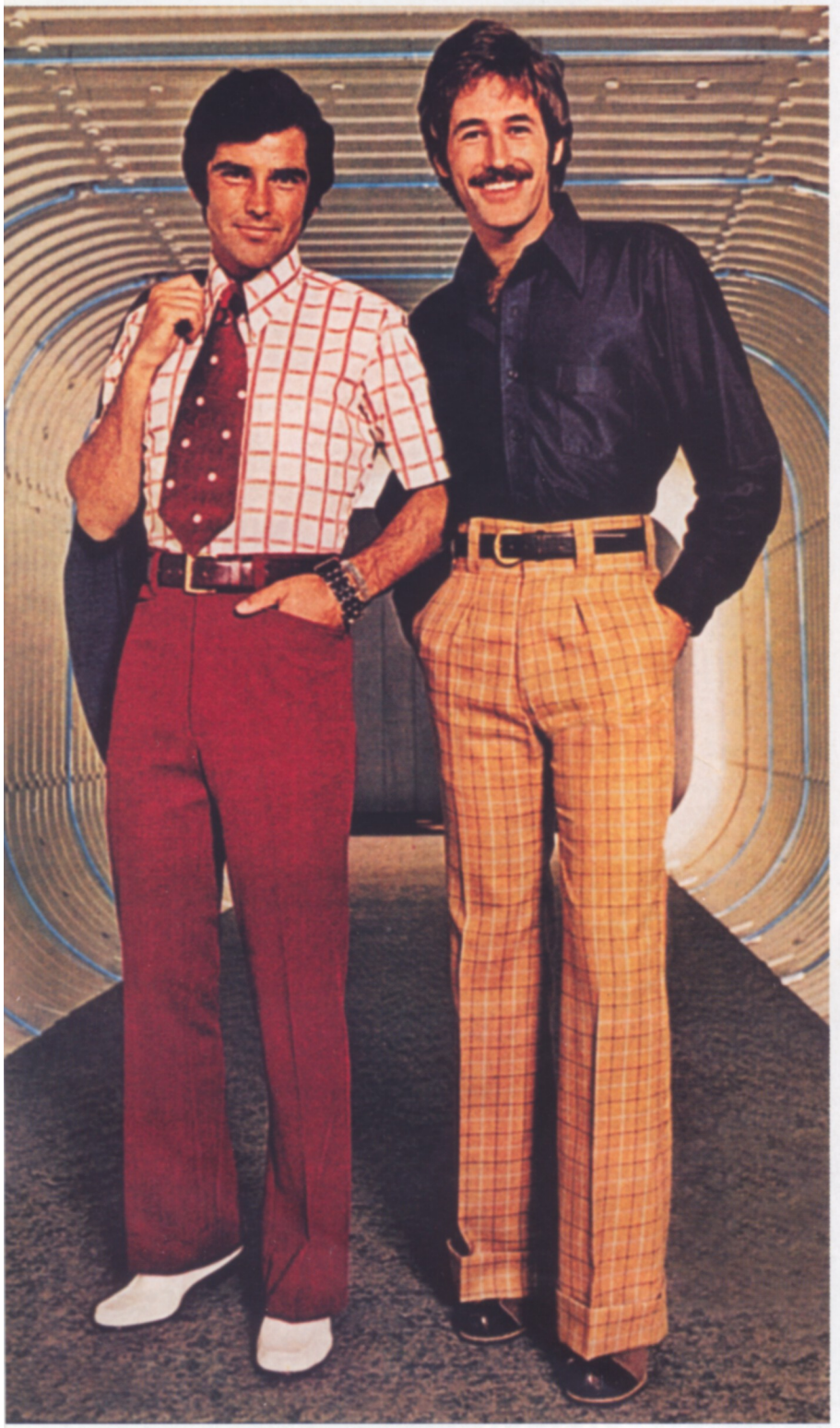
Главный редактор
Илья Безуглый
Редактор "Гид по стилю"
Манана Арабули
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Дизайнер
Ирина Погосян
Стилисты
Марина Семенова,
Екатерина Манукова
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова
Фотографы
Илья Бушунов
Алексей Трясков
Алена Полосухина

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Над Гидом по стилю работали: Григорий Гутников, Дмитрий Першиков, Алексей Катаев, Антон, Андрей (модели агентства «Президент»)

DOLCE & GABBANA
БУТИК "DOLCE & GABBANA", КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, 31, ТЕЛ.: 249-9159

От редакции



У нас в редакции последнее время все вверх ногами. Потому что мы выпускаем новую секцию. Модную.

Нет, мы не превращаемся в модный журнал непонятно для кого — таких журналов и без нас достаточно. Но оставить без внимания вопросы моды мы не имеем никакого морального права. Стильным быть полезно.

Правильно одетому мужчине жить легко и приятно. Его любят женщины. К его мнению прислушиваются коллеги. К нему почтительнее относятся постовые милиционеры. И он сам всегда исключительно уверен в себе. Он точно знает, что у него — все в порядке.

Стало быть, стиль — это такая же наша тема, как питание, секс или фитнес... Мы ведь хотим, чтобы у нашего читателя все было в порядке или как?

Любой мужчина с момента рождения уже обладает множеством полезных мужских навыков — он умеет крепко сжимать кулаки, кричать, когда голоден, и легко находит женскую грудь. Но вот врожденного умения одеваться ни у кого из нас нет.

Оно приходит с опытом. И если по какой-либо причине к вам персонально оно еще не пришло — не стоит падать духом и прикидываться ветошью. Чувство стиля (в отличие от чувства юмора) поддается развитию. Его можно специально в себе выращивать, холить и лелеять.

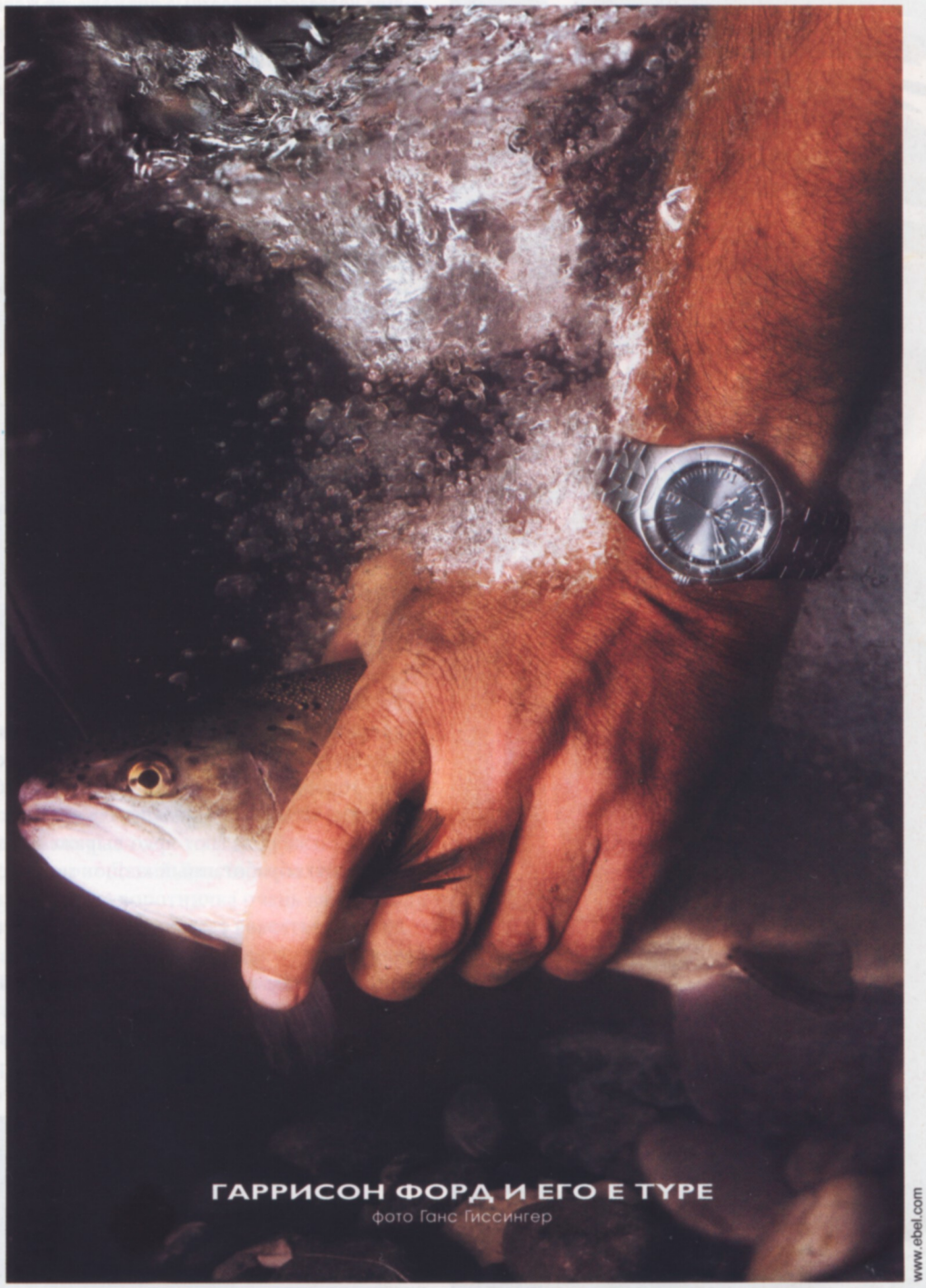
В помощь тем, кто решил встать на этот благой путь, мы и публикуем наш новый раздел ГИД ПО СТИЛЮ. Здесь мы собрали массу полезных советов для всех, желающих выглядеть безукоризненно.

P.S. Впрочем, даже если вы будете следовать всем — то есть буквально всем нашим советам, — вы все равно никогда не станете такими же стильными, как мы (см. фото).

Модная редакция

EBEL

THE ARCHITECTS OF TIME



www.ebel.com

Модель "E TYPE" из стали. Водостойкость - до 100 метров. Международная гарантия - 5 лет.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7790.
Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249–4363.
Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.
Москва, Бережковская наб., 2, г–ца «Рэдиссон–Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–6577.

отдел дистрибуции: (095) 941–8411.

Консультация

Мне нравятся двубортные пиджаки, но жена уверяет, что я в них кажусь меньше ростом, чем на самом деле (мой рост 1 м 65 см). Скажите ей, что она ошибается.

«Жена права, — считает Владимир Березовский, менеджер бутика Brioni. — Двубортные пиджаки делают основной акцент на средней части тела за счет двойного ряда пуговиц и выделения линии талии. Зрительно такой костюм укорачивает фигуру. Поэтому двубортные пиджаки рекомендуются высоким мужчинам, особенно тем, у которых слишком длинный или, наоборот, слишком короткий в соотношении с длиной ног торс — двубортный пиджак «выравнивает» фигуру. А для невысоких людей больше подходят однобортные пиджаки свободного покроя».

Должен ли я надевать футболку под свитер с V-образным вырезом?

«Да, если у тебя густо растут волосы на груди. Если же из выреза ничего не торчит и не топорщится, то свитер вполне уместно надевать и на голое тело, — рекомендует Алексей Терехов, менеджер бутика Dolce & Gabbana. — Если ты выбираешь себе футболку под свитер, то проще всего будет остановиться на белой — этот цвет смотрится нейтральнее всего. Но эта футболка должна иметь хорошо обработанный, аккуратный ворот, желательно, круглый».

Почему дорогие рубашки к костюму иногда блестят, хотя на ярлыке написано, что их ткань не содержит синтетики?

«Придавать ткани блеск могут не только синтетические нити, — говорит Вера Кузьмина, директор бутика «Цезарь» в гостинице «Рэдиссон-Славянская». — Тонкий лен и шелк, например, также обладают ярко выраженным блеском. И даже качественно обработанный хлопок может слегка лосниться».

Можно ли стильно одеться, если у меня туговато с финансами, или «нет денег — нет и стиля»?

«Одно с другим не столь уж взаимосвязано. Наоборот: чем больше денег потрачено тобой на одежду, тем более «требователен» твой костюм — любая ошибка в комбинации или

подборе аксессуаров может сделать тебя смешным, — отмечает редактор «Гида по стилю» Манана Арабули. — Стиль же проявляется не в количестве нолей на ценнике, а в твоем умении комбинировать одежду, правильно ухаживать за ней и элегантно ее носить».

Я устроился на работу, на которую иногда нужно ходить в костюме. Обычно я их не ношу, поэтому хотел быть купить один — на все времена года. Какой костюм мне нужно купить, чтобы его точно можно было носить и зимой, и летом?

«Легкий костюм классических цветов (серый, синий, черный) из чистошерстяной ткани можно носить круглый год, — говорит Сергей Рыбин, директор бутика Donna Karan. — В холод он согревает, в жару дышит и никогда не смотрится неуместно. Только не покупай костюм с ворсом (на ощупь он кажется бархатистым) — эта ткань подходит только для осенне-зимнего периода».

Правда ли, что в зависимости от формы воротничка рубашки лицо выглядит по-разному?

«Действительно, — говорит Дэвид Джизи, менеджер бутика Ermenegildo Zegna, — форма воротничка очень важна. Если у тебя полное лицо, лучше отказаться от воротничков с укороченными уголками, предназначенных для крупных узлов на галстуке. Такой воротник визуально увеличивает лицо. Лучше выбери рубашку с классическим воротничком.
Если у тебя лицо узкое, то, наоборот, тебе стоит выбирать воротничок с укороченными уголками. К такому лицу также подходят воротнички с закругленными концами. А маленький подбородок можно зрительно расширить при помощи воротничка с крупными удлиненными уголками».

До какого возраста я могу носить одежду в молодежном стиле и не казаться при этом смешным?

Если тебя беспокоит этот вопрос, ты, вероятно, уже можешь подарить бейсболку и широкие штаны кислотной расцветки младшему брату... но, впрочем, это вовсе не обязательно.
Мы сами определяем, насколько та или иная вещь уместно смотрится в нашем возрасте: и если тебя смущает излишняя «молодежность» вещи, значит, ты уже из нее вырос. Хотя мужчина с хорошо развитым, стройным телом и в

Фото: Corbis; Voller Ernst

MARTINI
Asti

Товар сертифицирован. Чрезмерное употребление алкоголя вредит Вашему здоровью.

50 лет вполне может носить джинсы, футболки ярких цветов и короткие куртки, которые другие уже в 29 со вздохом откладывают на полку. Что касается страха выглядеть так, словно ты пытаешься «молодиться», то он часто приводит к обратному и не менее смешному эффекту: многие двадцатитридцатилетние мужчины явно пересаливают с попыткой выглядеть посолиднее и рядятся в строгие темные одежды, подходящие скорее, престарелым членам Политбюро.

Моя девушка говорит, что мини-плавки, в которых я загораю на пляже, выглядят «не мужественно». Какие плавки сейчас принято носить?

Боксеры, или плавки-шорты, такие популярные во всем мире, в нашей стране не пользуются особенным спросом. В принципе, это можно понять — вечно тоскующие по дефицитному в наших широтах солнцу граждане, стремятся, попав на пляж, подставить лучам как можно большую поверхность тела. Кроме того, боксеры до сих пор вызывают в нашем мышлении образ «семейных» трусов, которые наконец-то стали превращаться в предмет реликтовый.

Тем не менее ничего более стильного для пляжного мужского костюма, чем плавки-боксеры, не существует. Если уж тебе так невмоготу иметь незагорелые бедра, то по крайней мере не покупай слишком минималистических плавок. Верный способ проверить себя: посмотреть на купальник своей спутницы. Если он открывает меньше, чем твои плавки, то с загаром ты явно перебарщиваешь — срочно приобрети более закрытый вариант. И ни в коем случае не подворачивай плавки — это уж совсем ни в какие ворота не лезет!

У меня длинные волосы, и обычно я ношу их связанными в хвост, потому что уже через пять минут после расчесывания они сваливаются сзади по центру спины в неопрятный колтун. Можно ли с этим как-нибудь бороться?

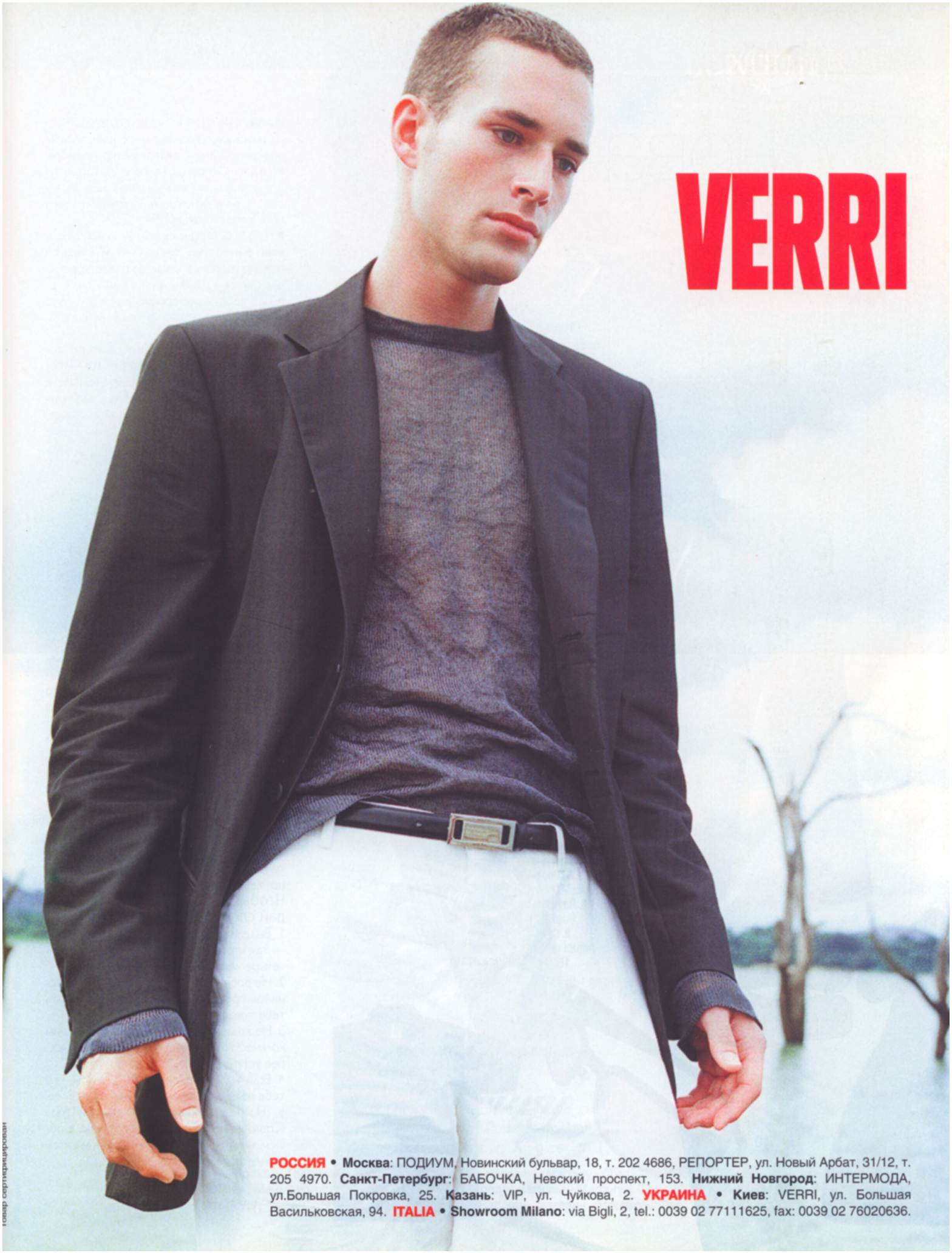
«Можно, — говорит специалист из центра красоты «Велла Долорес», чемпион мира по парикмахерскому искусству, Наталия Яньшина, — и самым простым способом: сходить к парикмахеру. Он аккуратно проредит густые волосы на шее сзади и подровняет посекшиеся концы — так распущенные волосы будут долго сохранять аккуратный вид».

«Что такое «лоуферы»? По-английски это слово означает «бездельник», но в некоторых журналах уверяют, что это крайне актуальная вещь в новом сезоне...

«Лоуферы — это ботинки без шнурков с длинным, широким языком и иногда с пряжкой спереди или сбоку, — говорит Игорь Антоненко, менеджер магазинов «Цезарь». — Лоуферы — универсальная обувь, их можно носить как под костюму, так и с повседневной одеждой. Называются же они так потому, что их очень просто надевать — сунул ногу и пошел».

Я всегда считал, что на джинсах стрелки не наглаживают. Но недавно в магазине я увидел джинсы (очень качественные, знаменитой фирмы), на которых стрелки были заглажены самым старательным образом. Что это, новый стиль или инициатива старательных девушек-продавцов?

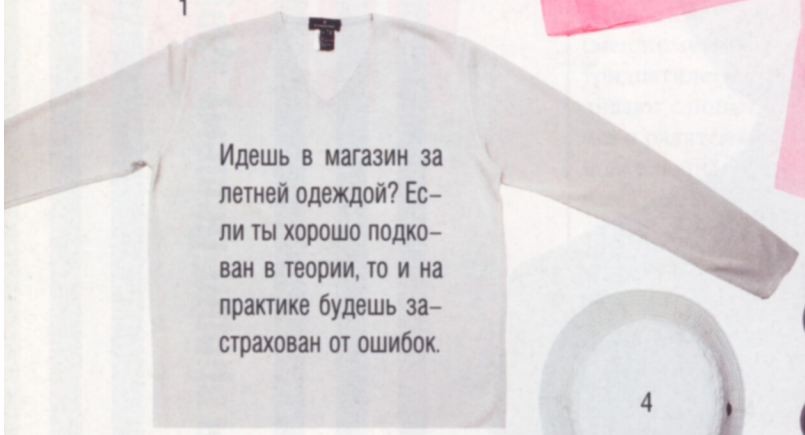
«Новый стиль. Но это не значит, что нам теперь всем поголовно нужно кинуться утюжить свои старые любимые левиса — стрелки делают лишь на джинсах определенных моделей и закладывают на ткани фабричным способом, — объясняет Мария Федорова, редактор отдела моды журналов Playboy и Men's Health. — Обычные же джинсы со стрелками до сих пор смотрятся по-идиотски...»

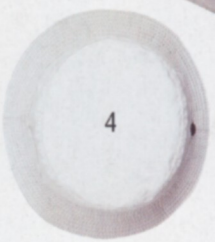


РОССИЯ • **Москва**: ПОДИУМ, Новинский бульвар, 18, т. 202 4686, РЕПОРТЕР, ул. Новый Арбат, 31/12, т. 205 4970. **Санкт-Петербург**: БАБОЧКА, Невский проспект, 153. **Нижний Новгород**: ИНТЕРМОДА, ул.Большая Покровка, 25. **Казань**: VIP, ул. Чуйкова, 2. **УКРАИНА** • **Киев**: VERRI, ул. Большая Васильковская, 94. **ITALIA** • **Showroom Milano**: via Bigli, 2, tel.: 0039 02 77111625, fax: 0039 02 76020636.

товар сертифицирован

Основа





1. Свитер
Ermenergildo Zegna
2. Рубашка
Nina Ricci
3. Джинсы со стрелками
Levi's
4. Панама
Chevignon
5. Сандалии
Nike
6. Куртка
Chevignon
7. Шорты
Dolce&Gabbana
8. Лоуферы
Hugo Boss
9. Сумка
Armata di Mare
10. Очки
Hugo Boss

Идешь в магазин за летней одеждой? Если ты хорошо подкован в теории, то и на практике будешь застрахован от ошибок.

▶Теория Основное условие, которое ты должен предъявлять к новой одежде, — она должна подходить к тому, что уже есть в твоем гардеробе.

▶Практика Надень в магазин свой любимый свитер или пиджак — и старайся подбирать такие вещи, которые хорошо смотрятся в комбинации с ним.

▶Теория Лучший способ одеться плохо — это надеть вещи, которые не сочетаются друг с другом по цвету.

▶Практика Пусть все приобретенные тобой вещи — от рубашек до шортов — будут соответствовать одной цветовой гамме.

▶Теория Индивидуальный стиль создается в первую очередь за счет аксессуаров.

▶Практика Не надо покупать этот бирюзовый пиджак (разве что у тебя уже есть десять других). Лучше приобрети бирюзовый галстук — он, кстати, и стоит дешевле.

▶Теория Лучше купить один дорогой пиджак вместо трех дешевых.

▶Практика А вот если ты покупаешь футболки, то здесь количество и разнообразие могут и взять верх над качеством. Лучше иметь каждый день свежую обычную футболку, чем занашивать одну — супермодную и суперпотную.

▶Теория Синтетика плохо пропускает воздух, и даже если количество синтетических волокон в одежде минимально, она все равно будет усиливать потоотделение.

▶Практика Если ты сильно потеешь, то выбирай себе вещи из стопроцентного хлопка или тонкой шерсти.

▶Теория Не надо идти в магазин, если тебе этого не хочется.

▶Практика Если, примеряя одежду, ты чувствуешь скуку или усталость, то у тебя резко понижается критичность — тебе хочется побыстрее все купить и благополучно отсюда удалиться. Как результат — вещь, нормально смотревшаяся на манекене, на тебе сидит кое-как и совершенно тебе не нравится.

Чтобы избежать этого, соблюдай следующие правила:

1. Выдели специальное время для покупок — так, чтобы у тебя было как минимум три-четыре часа на шоппинг без спешки.
2. Не робей перед продавцами и не стесняйся просить их как следует показать тебе товар.
3. Не ходи в шумные магазины с большим количеством покупателей — так ты быстрее устанешь.
4. Если ты не уверен на 100 % в том, что тебе нравится эта вещь, — не покупай ее.
5. Но если назавтра ты два-три раза вспомнил о ней и подумал, что она, в общем, ничего, — то возвращайся в магазин и смело совершай покупку.

LONGINES

L'ELEGANCE DU TEMPS DEPUIS 1832

Longines DolceVita
GranTurismo

Mercury

Official Agent

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury». Тел.: (095) 935–7789.
Москва, Манежная площадь, 1, ТЦ«Охотный ряд», магазин «Mercury». Тел.: (095) 737–8353.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–6000.

Swiss made – www.longines.com – Pedro Diniz by Michel Comte

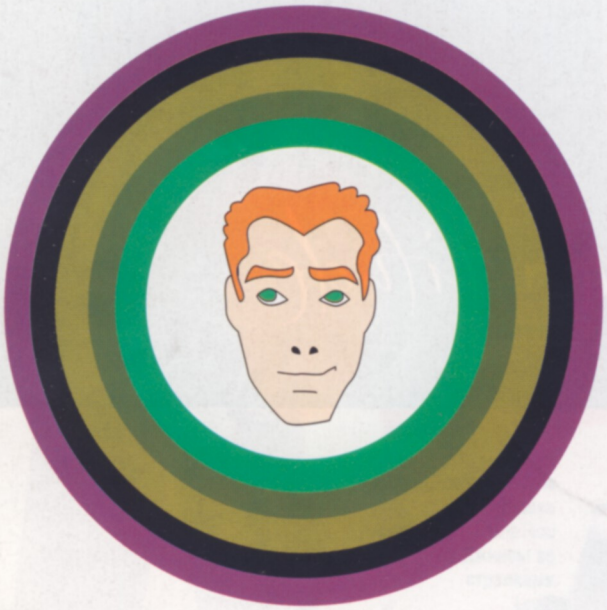
Прицельный выбор

Если тебе не хочется, чтобы твоя рубашка вела долгий и почти вооруженный конфликт с цветом твоего лица, — ознакомься с этими мишенями.

Конечно, это не значит, что если ты, к примеру, рыжий, то тебе нужно немедленно выкинуть свою любимую красную футболку. Просто ты отныне будешь носить ее не потому, что она тебе к лицу. Ты будешь носить ее из чистого принципа, назло нам. Ну и пожалуйста.

Природа старательно раскрасила всех нас в разные цвета. Таким образом она, наверное, пыталась сделать из каждого яркую индивидуальность. Поэтому и одежду нам приходится подбирать себе строго индивидуально. Любой художник знает: для того чтобы достичь гармонии, крайне важно правильно сочетать цвета. Неправильное сочетание приводит к тому, что цвета начинают конфликтовать.

1) Волосы рыжие, кожа бледная



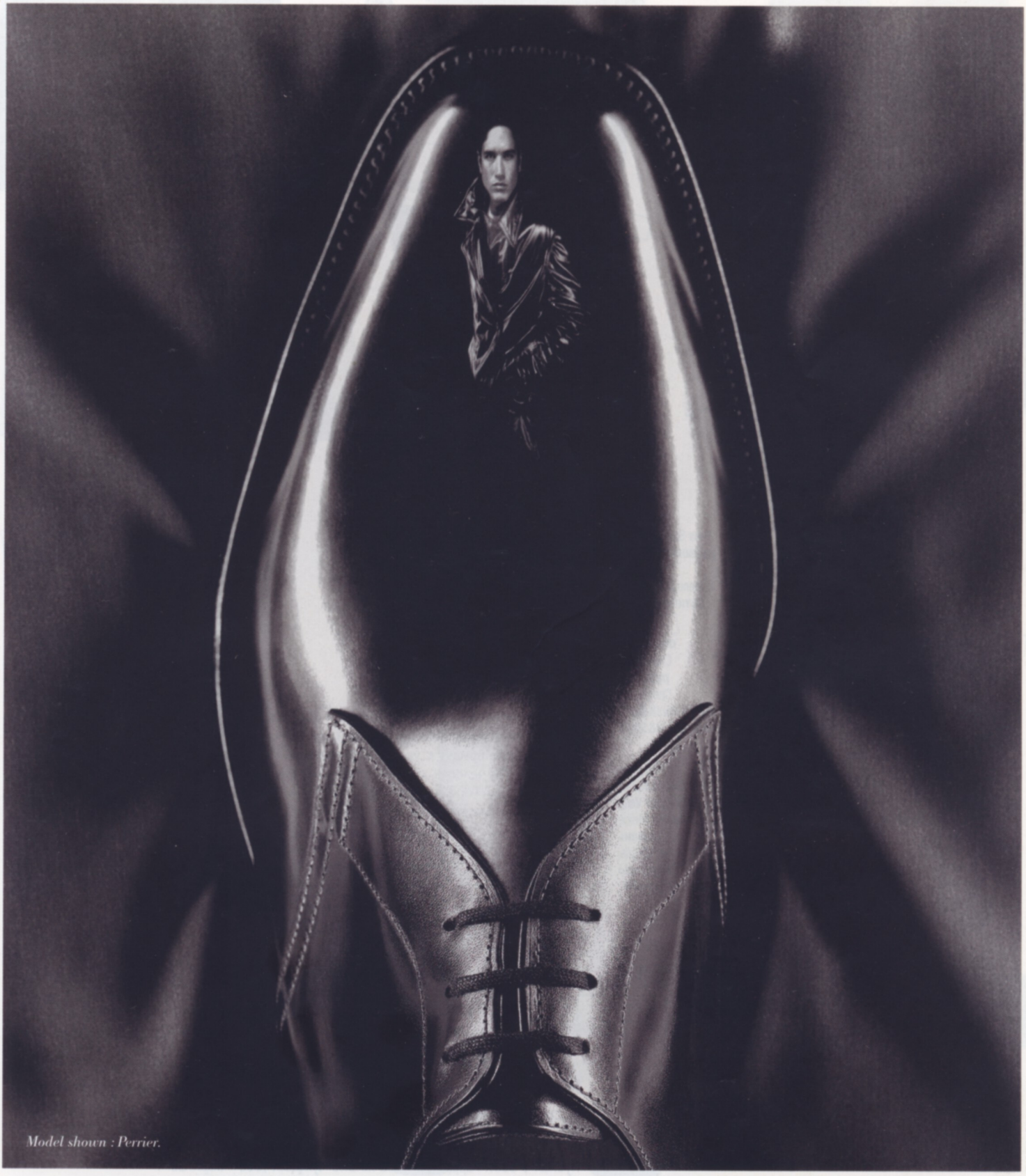
2) Волосы черные, кожа смуглая

3) Волосы темные, кожа светлая

4) Волосы светлые, кожа очень светлая

JOHN LOBB

SELF-PORTRAIT OF A LOBB LOVER



Model shown : Perrier.

Publicis EtNous

«Торговый Дом Москва», Кутузовский пр-т, 31. Тел.: (095) 249-1922.

ЗДЕСЬ **ТВОЕ ФОТО**

В офис
Костюм Yves Saint Laurent; **рубашка** Pal Zileri; **галстук** Ermenegildo Zegna; **ботинки** Versus.

На дачу
Футболка Chevignon; **рубашка** Chevignon; **жилет** Paul&Shark; **шорты** Paul&Shark.

На вечеринку
Куртка Donna Karan; **рубашка** Verri; **брюки** Mexx; **ремень** Ermenegildo Zegna; **лоуферы** Alberto Guardiani.

Проверено — мин нет

Еще в детстве ты соглашался одеться на праздник в костюм зайца лишь при условии, что все остальные тоже придут с ушами и хвостиками. Ты считаешь, что человек должен выделяться умом, а не одеждой. Тебя смущает, когда взгляды всех присутствующих устремлены на тебя. Ты выбираешь себе вещи, разглядывая не модные журналы, а людей на улицах. И так как при этом ты желаешь одеваться хорошо и со вкусом, то эта страница — для тебя.

Твой стиль

Хочешь быть одетым безупречно от заката до рассвета? Тогда ориентируйся на собственное чувство стиля. И не думай, что у тебя его нет — это чувство, во-первых, дано от рождения каждому, а во-вторых, вполне успешно при желании развивается. Как бы ты предпочел одеться в офис, на встречу с друзьями, для визита в ночной клуб? Посмотрев на эти четыре композиции, попытайся определить, к какому стилю ты больше тяготеешь. И в дальнейшем придерживайся его уже сознательно, не допуская в свой гардероб изначально чуждых тебе «варягов».

ЗДЕСЬ **ТВОЕ ФОТО**

Нечто особенное

Ты никогда не будешь носить «то, что все». Твоя одежда — это продолжение твоего внутреннего мира: поэтому ты всегда выбираешь ее для себя сам, мало ориентируясь на общественное мнение.

Приходя в магазин, ты не покупаешь «вещь из последней коллекции» только потому, что она модная. Ты бродишь по нему, как охотник, выискивая свою и только свою добычу. И найдя, сам, по собственному усмотрению, комплектуешь ее с уже имеющимся в твоем гардеробе, создавая свой уникальный и порой неожиданный стиль. Основной закон, которого ты придерживаешься при выборе своего костюма, звучит совершенно непререкаемо: «А мне нравится!» И тут с тобой никто не посмеет поспорить.

Поработать

Пиджак Nani Bon;
брюки Mexx;
рубашка Sisley;
галстук Gucci;
кроссовки TJ Collection.

Подышать воздухом

Майка Sisley;
свитер Kenzo;
брюки Dolce&Gabbana;
туфли DKNY.

Повеселиться

Свитер Thierry Mugler;
пиджак Cerruti;
брюки Mexx;
сандалии Gucci.

На переговоры
Костюм Hugo Boss; **рубашка** Cerruti; **галстук** Cerruti; **туфли** Alberto Guardiani.

На природу
Куртка Gucci; **брюки** Brioni; **рубашка** Ermenegildo Zegna; **мокасины** Lorenzo Banfi.

Расслабиться
Брюки и куртка Versus J; **майка** Verri; **ботинки** Versus.

Перфекционист

Выглядеть «на отлично» — задача непростая. Тут недостаточно быть рабом моды — наоборот, тебе приходится избегать слишком новых, еще не проверенных временем решений и больше ориентироваться на классические стили. А любой модельер скажет, что ориентироваться на классический стиль — это самое сложное. Напридумывать всякой всячины может любой человек с фантазией. А вот соблюсти все многочисленные, хитроумные каноны довольно пижонского классического стиля — для этого тебе понадобится одно из трех: либо очень хороший, грамотный вкус, либо собственный профессиональный имиджмейкер, либо вот эта страница. Для тех, кто всегда хочет быть безукоризненным до кончиков ногтей.

ЗДЕСЬ **ТВОЕ ФОТО**

За деньгами
Костюм Mexx; **рубашка** Givenchy; **галстук** Nina Ricci; **сандалии** Cerruti; **сумка** Emporio Armani.

По магазинам
Ветровка Sisley; **свитер** Kenzo; **джинсы** Levi's; **кроссовки** Versus.

В клуб — себя показать
Свитер Cerruti; **брюки** Thierry Mugler; **кроссовки** Paciotti.

На гребне волны

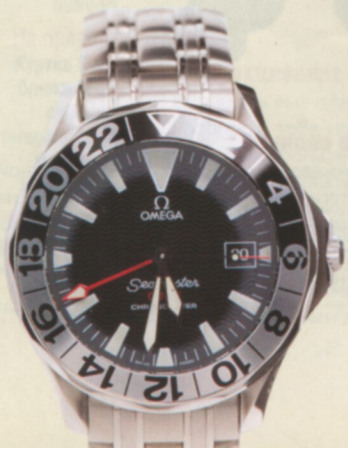
Пусть оранжевое с серебром. Пусть сплошной нейлон и мех куницы по вороту. Пусть штаны застегиваются на груди, а рубашка — на щиколотках. В конце концов, это же не ты придумал — похожие модели представлены в новейших супер-пупер коллекциях. Ты лишь следуешь проложенному ими пути. И если даже на этом пути не все бесспорно гладко — на то ты и пионер-первопроходец. Ты не боишься неожиданностей и готов рисковать — зато ты и одет всегда по последнему писку моды.

ВРЕМЯ БЫТЬ В ФОРМЕ
Swatch, IWC, Storm, Nike, Hugo Boss, Officine Panerai.

Всему свое время

Тебе твои часы говорят, который час, окружающим — кто ты. Надень китайскую штамповку за 53 рубля — и все с тобой ясно. Нацепи инкрустированный бриллиантами хронограф размером с хоккейную шайбу и... тоже все ясно (с поправкой на толщину бумажника). В часах должна быть интрига. И главное условие успешной интриги — грамотный выбор места и времени действия.

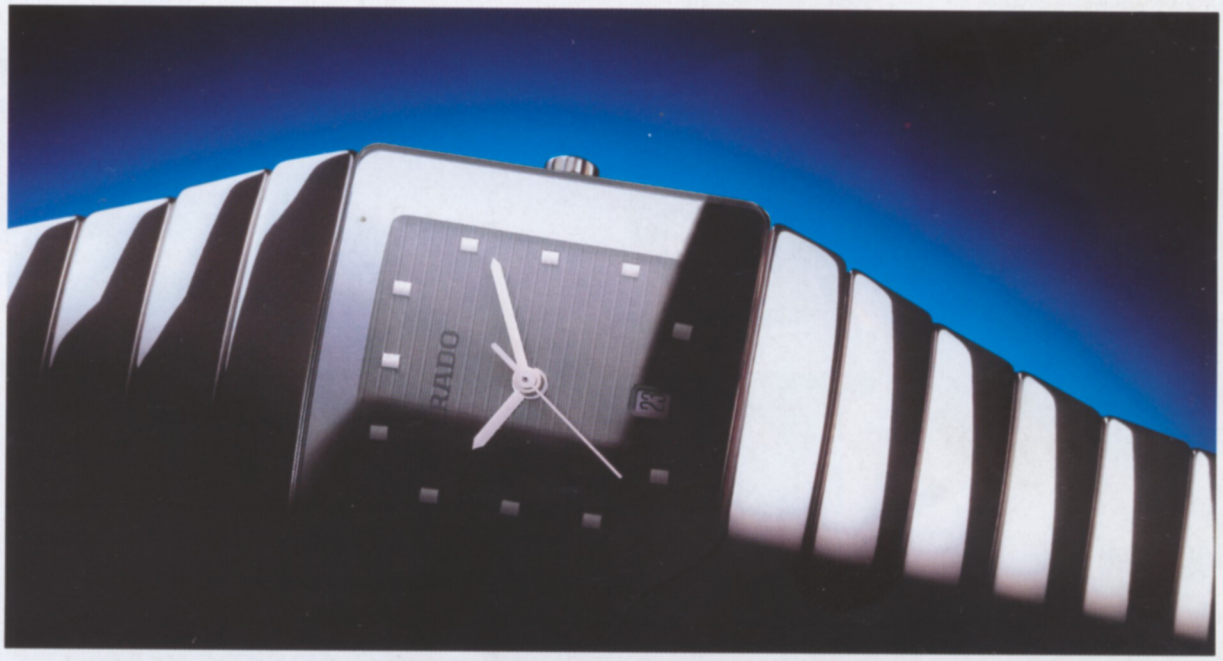
ВРЕМЯ ДЕЛАТЬ ДЕНЬГИ
Dunhill, Orient, Omega, Titoni, Ebel, Longines.



Вы бескомпромиссны?

Мы тоже.

Вот доказательство.



Rado 'Sintra'. Красота, неподвластная времени, благодаря стойким к появлению царапин материалам: высокотехнологичной керамике и сапфировому стеклу. Два размера: мужской и женский

Rado. A different world.

RADO
Switzerland

"ГУМ" - Москва, Красная пл., 3, 1-й этаж, 2-я линия, "Дэнис"; **"Евротайм"** - Москва, Сретенский б-р, 2;
"ЧАСЫ" - Москва, Ленинский пр-т, 60/2; **"ЧАСЫ"** - Москва, Ленинский пр-т, 43.

Rado Watch Co. Ltd., Bielstrasse 45, 2543 Lengnau, Switzerland. Tel. ++41 32 655 61 11. Internet: www.rado.com

ВРЕМЯ РУЛИТЬ

Breitling, Baume&Mercier, Breguet, Frank Muller, Eterna, Bvlgari.

ВРЕМЯ ВЫХОДИТЬ В СВЕТ

Piaget, Patek Philippe, Cartier, Zenith, Rado, Chopard.

DONNA KARAN
NEW YORK

Мужская одежда.
Обувь. Аксессуары.

Эксклюзивный бутик “Донна Каран”
Москва, Кутузовский пр-т, 23 Тел.:(095) 249-5826

РУССКОЕ ЗОЛОТО

День и ночь

Хочешь, чтобы тебя на дух переносили, — запомни простое правило: дневные парфюмы — это свежесть и ненавязчивость, а вечерние — насыщенность и сексуальность.

Monsieur от Pierre Balmain; **Kenzo pour Homme; Cerruti Image; Dune pour Homme** от Christian Dior; **Drakkar Dynamik** от Guy Laroche; **Cool Water** от Davidoff; **Contradiction** от cK; **Uomo** от Gai Mattiolo; **Coriolan** от Guerlain.

Dark Blue от Hugo Boss; **S.T.Dupont, Fahrenheit** от Christian Dior; **π** от Givenchy; **Masculine** от D&G; **Burberrys for Men; Very pour Homme** от Valentino; **Basala** от Shiseido.

6 причин, способных изменить запах твоего одеколона

Учуял чудный аромат. Определил объект, от которого он исходит. Не постеснялся узнать, каким парфюмом он пользовался. Все правильно.

Но это не гарантия, что купив тоже самое, ты будешь пахнуть так же.

Кожа Конечный аромат зависит не только от парфюма, но и от типа кожи: светлая или смуглая, сухая или жирная. Поэтому, подбирая себе парфюм, не ограничивайся обнюхиванием картонных полосочек и горлышек пузырьков. Всего капля на запястье — и ты узнаешь, чем на самом деле сможешь порадовать обоняние окружающих.

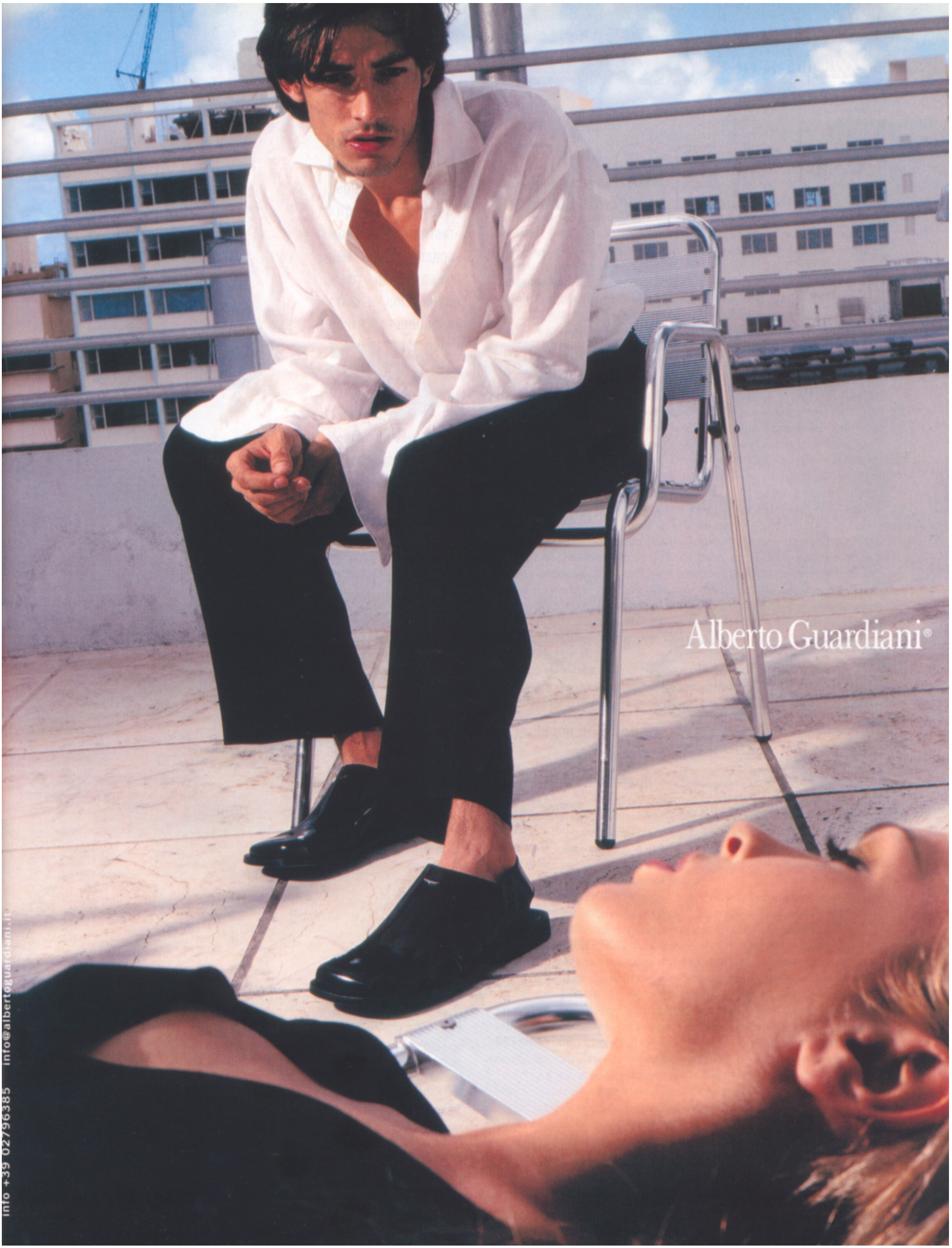
Волосы Чтобы не лить себе на запястье что попало, запомни общие закономерности. Блондинам скорее подойдут цветочно-лесные запахи. У брюнетов обычно смуглая кожа, выделяющая естественные масла, дольше удерживающие запахи. Им пойдут экзотические восточные ароматы. У рыжих и светло-русых обычно очень светлая и чувствительная кожа, к которой плохо подходят зеленые папоротниковые ноты.

Высота Высокогорные условия влияют на интенсивность запаха и время, которое он продержится на коже. Зависимость проста — чем выше, тем меньше и то, и другое.

Лекарства и диета Смена диеты или прием лекарства могут изменить запах кожи и, соответственно, одеколона. Если ты ешь много жирного и острого, то запах будет более резким.

Курение Кожа курильщика впитывает запах табачного дыма, и это не может не внести изменения в конечный аромат.

Погода Летом обоняние обостряется. Поэтому в жаркий летний день лучше выбрать какой-нибудь легкий аромат.


Alberto Guardiani®
info +39 02796385 info@albertoguardiani.it

Мода лица

Если ты еще не дозрел до того чтобы воспользоваться лазерными услугами хирургов-офтальмологов, а контактные линзы раздражают необходимостью постоянной, почти ювелирной возни с ними, быть тебе, как и прежде, очкариком. А раз так, запомни: очки — это необходимая плата за возраст, наследственность или трудоголизм, но никак не за утрату собственного стиля. Наоборот. Правильно подобранная оправа — лишний шанс подчеркнуть, что вкус и неповторимость у тебя, как говорится, налицо.

Сверху вниз:

Квадратное
Cartier, Trussardi, Esprit.

Круглое
Esprit, Blumarine, D&G.

Треугольное
Hugo Boss, Free Land, Rodenstock.

Овальное
Dunhill, Iceberg, Jaguar.

Не выпучивай иллюминаторы Если дефицит твоего зрения превышает пять диоптрий в ту или другую сторону, заказывай более тонкие, так называемые асферические линзы. Это немного дороже, но зато в них ты не будешь напоминать рыбу-телескоп с выпученными глазами, да и в выборе оправ ограничений практически не будет (вплоть до самых изящных).

Экранная жизнь Если ты по долгу службы подолгу торчишь у экрана монитора компьютера, заведи себе «рабочие очки». Суть проблемы проста: экран расположен недостаточно далеко от тебя, для того чтобы вглядываться в него в очках, в которых ходишь по улице, и недостаточно близко, чтобы можно было пользоваться очками для чтения. Идеальный вариант для глаз в данном случае — бифокальные очки (экран + чтение).

Полная обезличенность У тебя бывают проблемы, даже когда встреченный в ночи джип вовремя переключает дальний свет на ближний? Закажи поляризующие линзы, и все ненужные блики исчезнут раз и навсегда. А заодно и целее будете: и ты, и твой автомобиль.

Полезное отлучение Ни к чему лишний ультрафиолет твоим и без того не орлиным глазам. Закажи специальные линзы с УФ-защитой (они стоят ненамного дороже обычных). И не думай, что ко всем фотохромным («хамелеоны») линзам эта защита прилагается автоматически. То есть прежде чем заказывать — уточни.

Проверь наличность Даже если у формы твоего лица нет решительно ни одного недостатка — им может стать неправильно подобранная оправа. Самые общие правила подбора таковы: небольшим лицам с мелкими чертами придают солидность большие очки в солидных оправах, некоторую тяжеловатость или даже рубленность черт крупного лица смягчают строгие немассивные оправы, борода и усы, как правило, требуют тончайшей металлической оправы или очков без нее вовсе.

Попарно на выход Ты же не ходишь в одних и тех же ботинках и в офис, и на теннисный корт, и на дискотеку. Вот и с очками то же самое. Заведи себе несколько пар на разные случаи жизни.

РЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД

Хочешь иметь незамутненный взгляд на мир — прояви заботу о собственных очках.

ЗАМОЧИ ПЕРЕД ПРОТИРКОЙ Запылились стекла, замызгались. Побори в себе желание немедленно протереть их носовым платком или даже специальной сафьяновой салфеткой. Если не хочешь поцарапать стекла — перед протиркой промой линзы в теплой воде и подожди пока они чуть просохнут. Но никаких бумажных полотенец. Они для стекол все равно что наждак. Мыла тоже не надо — радужных разводов на стеклах не оберешься.

ОЧКИ — НЕ КАСТРЮЛЯ Поэтому, даже если они очень загрязнились не стоит мыть их любыми моющими средствами. 9 шансов из 10, что ты повредишь либо поляризационный слой, либо УФ-защитный.

ЗАБУДЬ ОБ ОТВЕРТКАХ Во-первых, в стандартных наборах маленьких отверток крайне редко встречаются подходящие для оправных винтиков. Во-вторых, стандартность этих винтиков кажущаяся. На самом деле винты от одной оправы далеко не всегда подходят к другой. Вывод прост: отвалился заушник — сходи в ближайшую «Оптику». Времени потратишь меньше и нервов тоже.

БЕЗ ФОКУСОВ По мнению Анны Саммерс из Академии офтальмологии США, оптимальная продолжительность жизни очков для улицы — 2 года, а для солнцезащитных и для чтения еще меньше, так как шансы поцарапать их линзы куда больше. Для того чтобы очки не вышли из строя раньше положенного срока, купи футляр с мягкой, желательно сафьяновой подкладкой внутри. И хорошо бы, если этот футляр мог стоически перенести жизненные невзгоды типа присевшего на него приятеля или подруги, скажем.

Знаки отличия

Все знают, что деловой костюм должен быть строгим. Стильным. Непретенциозным. Цвет — сдержанный, фасоны выверены строже, чем у армейских интендантов. Такое впечатление, что нас тут всех — в банках, на биржах, в офисах компаний — одна мама родила. С небольшими различиями в количестве пуговиц и ширине лацканов. А что делать, если человеческая индивидуальность наружу просится и хочется выделиться из скучной толпы граждан в бизнес-униформе? Выделяться при помощи деталей: рубашек и галстуков. А также оригинальных аксессуаров.

Портфель от Montblanc; **запонки и зажим для галстука** от Cartier; **ручки** от Montblanc и Chaumet; **запонки и зажим для галстука** от Dunhill.

Рубашки: Brioni, Hugo Boss, Pal Zileri, Thierry Mugler, Gianfranco Ferre, Givenchy, Paul & Shark. **Галстуки:** Gucci, Valentino, Nina Ricci, Gianfranco Ferre, Cerruti, Louis Feraud, Ermenegildo Zegna.

Индпошив

Сшив костюм на заказ, суперменом ты автоматически не становишься, но зато несомненно будешь выделяться из толпы пиджаков, купленных в соседнем супермаркете. Это уже хороший повод воспользоваться преимуществами индивидуального пошива. А вот еще пять:

1. Ты единственный и неповторимый. Обзаводясь таким костюмом, ты вполне прозрачно намекаешь: я ни на кого не хочу быть похожим — у меня собственный стиль. И подтверждаешь это, самостоятельно выбирая каждый элемент. Будь то ткань, фасон, пуговицы или подкладка. В российских условиях это особенно актуально, ибо пути доставки готовой продукции и вкусы тех, кто ее закупает на родине костюма, вполне неисповедимы.

2. В этом костюме тебе не придется втягивать живот. Отправлять тебя в тренажерный зал, посылать к пластическому хирургу или убеждать сесть на строгую диету — не входит в задачу хорошего портного. Зато он сообщит тебе о том, что ты слегка горбишься, что у тебя квадратные (или покатые) плечи, что руки и ноги у тебя одинаковой (или неодинаковой) длины. И в соответствии с этими особенностями будет шить. Его задачей является изготовление костюма, который бы хорошо смотрелся именно на твоей фигуре, а не на той, которую тебе бы хотелось иметь. Например, несимметричные плечи помогут скрыть подплечники или изменение силуэта костюма. Высокая талия требует увеличения шага брюк. Если ты привык носить боксеры, потребуется двойная подкладка.

3. Ты внимательно читаешь Men's Health. И тут же переходишь от слов к делу. Регулярные тренировки приводят к тому, что хорошо сидящие на тебе брюки становятся как минимум на два размера меньше, чем пиджак. В такой ситуации ушивание брюк от готового костюма — дело бесперспективное (не говоря уж о том, что сумма, которую ты заплатишь хорошему портному за подгонку, скорее всего будет сопоставима со стоимостью пошива нового костюма). Просьбы укомплектовать пиджак брюками от аналогичного костюма меньшего размера, как правило, тщетны.

4. Ты выбираешь костюм надолго. Покупая готовый костюм, который в данный момент сидит на тебе отменно, не забывай, что в суете нашей застрессованной жизни, увы, не исключена вероятность, что в следующем сезоне ты можешь несколько располнеть. Индивидуальный портной предусматривает эту возможность заранее. Для сведения: каждые полкило веса прибавляют в талии около 2 см. Поэтому портные-профессионалы всегда оставляют 3-5 см на припуск по обе стороны от заднего шва. Это дает возможность расставить при необходимости брюки на пару лишних килограммов.

5. У тебя слишком мало времени, чтобы тратить его на шоппинг. Известные фирмы, предлагающие среди прочего и услуги по индпошиву, например Ermenegildo Zegna, могут выслать спецов экстра-класса на дом в любую точку нашей немаленькой страны. Если что, звони: (095) 249-1520; 292-4679.

Не морщи лоб

Синьор Мимо Тревито (на. фото), портной с 43-летним стажем (10 из них — в Brioni), вот уже 15 лет работает на фирме Ermenegildo Zegna и, безусловно, является горячим сторонником индпошива. Тем не менее он любезно дал нам несколько профессиональных советов, на что обратить внимание, выбирая готовый костюм:

А

Б

В

►Если пиджак морщит посередине спины горизонтальными складками (рис. А), это означает, что он узок в плечах.

►Вертикальные складки на пиджаке означают, что он в плечах велик (рис. Б).

►Если пиджак морщит на талии с одной стороны (рис. В), значит, одно плечо выше другого. Нужно подложить подплечник.

►Если брюки сидят неудобно с самого начала, они никогда не будут сидеть хорошо, сколько бы над ними ни трудились впоследствии. У правильно сидящих брюк стрелки должны быть расположены строго по центру штанины, складки — идут вертикально, а линия талии параллельна полу (рис. Г).

►Если перед пиджака ниже, чем спина, то это явно не твой пиджак (рис. Д).

Г

Д

When success is your business.

TITONI
OF SWITZERLAND
since 1919

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ - КОМПАНИЯ "ТОНЕР"

г. Санкт-Петербург, ул. Рылеева, 10. Тел.: (812) 275-11-90, Факс: (812) 279-88-61. E-mail: watch@toner.spb.su
г. Москва, ул. Новый Арбат, 19, офис 2333. Тел.: (095) 203-84-67, Факс: (095) 203-89-53. E-mail: worldsp@orc.ru

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ - СЕТЬ МАГАЗИНОВ "СИТИТАЙМ":
Суворовский пр., 30; ул Садовая, 111; ТМ "Светлановский", пр. Энгельса, 29, 2-й этаж; ТД "Фрунзенский", Московский пр., 60. А также: Большой Гостинный Двор, ДЛТ, Пассаж, Московский

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ В МОСКВЕ:
Универмаг "Москва"; Салон "ЧАСЫ", Ленинский пр., 43; Салон "ЧАСЫ", Марксистская, 2;
Салон "ЧАСЫ", ул. Новый арбат, 17; Салон "ЧАСЫ", "Электронный Рай", м Пражская

Тест

Умеешь ли ты носить костюм?

Жестоко ошибается тот, кто думает, что достаточно приобрести дорогой костюм и можно не беспокоиться о своем карьерном росте.

Купить костюм — это полдела. Его еще нужно уметь носить: ведь костюм — крайне консервативная вещь и должен соответствовать строжайшему регламенту. Пройди наш тест: и если ты ответишь неправильно меньше, чем на три вопроса, значит, у тебя все в порядке с чувством бизнес-стиля. Если же неверных ответов будет больше — значит, ты невнимательно читал наши прошлые номера. Ведь мы про все это уже сто тысяч раз писали...

1. Манжеты рубашки должны выступать из рукавов пиджака:
А) Минимум на 1,5-2 см
Б) На 0,5 см
Г) Они вообще не должны быть видны, так как рукав пиджака доходит до основания большого пальца

2. Кончик галстука должен доходить до:
А) Середины ширинки
Б) Пряжки ремня, но не спускаться ниже ее
В) Пятой пуговицы рубашки

3. Пиджак с двумя пуговицами нужно застегивать:
А) Только на нижнюю пуговицу
Б) На обе пуговицы
В) Вне зависимости от количества пуговиц на пиджаке, нижняя обязательно должна быть расстегнута

4. Если пуговицы на рукавах пиджака можно расстегнуть и застегнуть, это значит:
А) Что пиджак клубный
Б) Что пиджак хорошего качества
В) Что его можно носить только с запонками

5. Верно ли, что платок для нагрудного кармана обязательно должен быть одного цвета с галстуком?
А) Верно
Б) Неверно
В) Только если галстук в горошек

6. Если пиджак продавался с зашитыми карманами, нужно ли их распарывать?
А) Да, обязательно
Б) Нет, они будут оттопыриваться
В) По желанию

7. Какой ширины могут быть отвороты на брюках?
А) В зависимости от телосложения — чем длиннее ноги, тем шире отвороты
Б) 1-2 см
В) От 3 до 4,5 см

8. На какую по счету дырочку нужно застегивать ремень?
А) На первую
Б) Правильнее всего на третью
В) На какую получается, не втягивая живот

9) Зажим для галстука нужно располагать:
А) На середине груди.
Б) На три пальца ниже узла галстука
В) Так, чтобы его не было видно, когда пиджак застегнут.

10. Если при ходьбе ты можешь видеть свои носки, это значит:
А) Что тебе коротки брюки
Б) Что у тебя слишком узкие штанины
В) Что у тебя решительная походка

11. Этикетка, пришитая к рукаву пиджака, нужна, чтобы:
А) Было заметно, что пиджак «фирменный»
Б) Покупатели в магазине могли легко ориентироваться в марках
В) Все видели, что ты наивный человек, который даже не знает о том, что эти этикетки нужно спарывать сразу после покупки

12. Можно ли надевать коричневый ремень с черными ботинками?
А) Можно
Б) Нельзя
В) Можно, если костюм — коричневого цвета.

Правильные ответы	
1) А	7) В
2) Б	8) Б
3) В	9) В
4) Б	10) А
5) Б	11) Б
6) В	12) Б

Представительство фирмы «Баркер Шуз Лтд.» Москва, ул. Рочдельская, 15, 4–й этаж;
тел.: (095) 252-0842, 255-0993; факс: (095) 252-2595.

Бутик «Баркер», торговый комплекс «Охотный ряд» Москва, Манежная пл., 1

20 способов выглядеть

Испачканную, рваную или поношенную одежду всегда можно заменить на новую: чистую и свежую. С собственным лицом ничего подобного не сделаешь. Если на нем появились раздражения, угри или, допустим, солнечные ожоги — то нам придется ходить со всей этой красотой, пока она не изволит убраться восвояси.

Женщинам хорошо — они всегда могут прикрыть любые дефекты кожи толстым слоем пудры и сказать, что так и было. Нам подобный изящный выход из положения недоступен, поэтому приходится беречь то, что есть. Хорошо что существуют средства, которые могут в этом помочь, — последнее время косметическая промышленность наконец-то всерьез занялась проблемами мужской кожи.

Не жирно будет?
Шампунь для частого использования от Sisley.
Суживающий поры спрей для лица Swisscare **от** Givenchy.
Гель для снижения активности потовых желез на лбу и носу от Shiseido.
Увлажняющий крем от Biotherm Homme.
Гель для умывания от MATIS.

Великая сушь
Тоник для особо чувствительной, сухой и уставшей кожи Swisscare **от** Givenchy.
Ночной питательный крем от Sisley.
Увлажняющий, питательный и защитный крем от Shiseido.
Молочко для тела от Nivea.
Защитная эмульсия для тела от La Prairie.

лучше

В спортивной сумке
Мыло от Sisley.
Спрей для снятия усталости ног от Payot.
Солнцезащитный крем-гель для занятий спортом от Clarins.
Шариковый дезодорант Arctic Ice от Gillette.
Гель для душа от Nivea.
Гель для умывания Swisscare **от** Givenchy.

Солнечное затмение
Лосьон после загара от Clarins.
Увлажняющий и питательный лосьон со степенью солнцезащиты 15 от La Prairie.
Крем со степенью солнцезащиты 20 от Payot.
Смягчающий крем при солнечных ожогах от Elizabeth Arden.
Спрей для тела и волос со степенью солнцезащиты 12 от Shiseido.

Основа

Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Nina Ricci Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14.
Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19.
Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Новый Арбат, 17; ГУМ, Красная пл., 3.
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31.
Armata di Mare ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Hugo Boss Магазин «Комек», Ленинградский пр-т, 37А; ул. Арбат, 15/43.
Valentino ул. Кузнецкий мост, 20.

Твой стиль

Yves Saint Laurent, Nani Bon Мужской салон Bosco di Ciliegi, Петровский Пассаж, Ул. Петровка, 10.
Pal Zileri Бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Versus ул. Тверская, 26
Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19.
Paul & Shark ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТК «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А.
Donna Karan Кутузовский пр-т, 23.
Verri «Репортер», ул. Новый Арбат, 31.
Mexx ул. Садовая-Черногрязская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15.
Givenchy, Kenzo, Nina Ricci Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Cerruti Столешников пер., 16.
Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14.
Thierry Mugler Столешников пер., 14.
Hugo Boss ул. 1-я Тверская-Ямская, 13.
Alberto Guardiani, Lorenzo Banfi Бутики Cezars shoes, ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2.
Gucci, Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31.
TJ Collection ул. Тверская, 27/1; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
DKNY Цветной б-р, 11.
Paciotti Бутик «Эго», Смоленский Пассаж, Смоленская пл., 3-5.

Всему свое время

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; «База-14», Столешников пер., 14; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.
Storm Торгово-пешеходный мост «Багратион», Краснопресненская наб., 16; «Экстраваганза», ул. 3-я Тверская-Ямская, 19.
Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Новый Арбат, 17; ГУМ, Красная пл., 3.
Hugo Boss ул. Арбат, 15/43.
Orient ЦУМ; универмаги «Москва», «Московский».
Titoni Москва, Ленинский пр-т, 43; ул. Марксистская, 2; Санкт-Петербург, «Сититайм», Суворовский пр-т, 30; ул. Садовая, 11.
Breguet, Breitling, Bvlgari, Chopard, Ebel, Frank Muller, IWC, Patek Philippe М-ны Mercury, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2.
Baume & Mercier, Cartier, Dunhill, Girard Perregaux, Officine Panerei, Piaget Бутики «Лувр», ул. Кузнецкий мост, 19; Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Zenith ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Longines, Omega, Rado «Евротайм», Сретенский б-р, 2.

Обувь на всякий случай

Alberto Guardiani Бутик Cezars shoes, ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Benetton ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Mauri Бутик Cezars shoes, ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
TJ Collection ул. Тверская, 27/1.
Ecco Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Валдай-Центр», ул. Новый Арбат, 11; ул. Пятницкая, 17.
Gucci Кутузовский пр-т, 31.
Paul & Shark ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТК «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А.

Джинса

Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Новый Арбат, 17; ГУМ, Красная пл., 3.
Columbia Сеть магазинов «Спортмастер», Дмитровское ш., 37; ул. Б. Садовая, 1; пр-т Мира, 71; ВВЦ, пав. «Москва».
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31.
Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19.
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31.
Gianfranco Ferre ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Verri «Репортер», ул. Новый Арбат, 31.
Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14.
Don Capone, Guess ул. Новокузнецкая, 6.
Pal Zileri Бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Armata di Mare ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Hugo Boss ул. Арбат, 15/43.

День и ночь

Pierre Balmain Санкт-Петербург, Невский пр-т, 64; Москва, Кутузовский пр-т.
Christian Dior «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Guy Laroche Салоны Rivoli, Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Burberrys, Davidoff, Gai Mattiolo, S.T. Dupont «Французские Галереи», Ветошный пер., 9; ГУМ-Прага, Россошанский пр-д, 5.
Guerlain Салоны Rivoli, Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А.
Hugo Boss Салоны Rivoli, Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; сеть магазинов «Калинка-Стокманн».
Cerruti, cKCalvin Klein, Kenzo, Givenchy, Very Valentino, Shiseido Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
D&G ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1.

Мода лица

Trussardi, Esprit, Blumarine, Dolce & Gabbana, Hugo Boss, Free Land, Rodenstock, Iceberg, Jaguar «Комек», Ленинградский пр-т, 37а; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Cartier, Dunhill Бутик Louvre, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.

Знаки отличия

Christian Dior Столешников пер., 18.
Hugo Boss ул. 1-я Тверская-Ямская, 13.
Gucci, Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31.
Pal Zileri Бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Thierry Mugler Столешников пер., 14.
Givenchy, Nina Ricci Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Paul & Shark ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТК «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А.
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Louis Feraud Мужской салон Bosco di Ciliegi, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Cerruti Столешников пер., 16.
Gianfranco Ferre ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; г-ца «Аврора-Мариотт», ул. Петровка, 11/20.
Cartier, Dunhill, Montblanc Бутики «Лувр», ул. Кузнецкий мост, 3.
Chaumet Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31.

20 способов выглядеть лучше

Sisley «Орбор», Ореховый б-р, 15; Марьинский Пассаж, ул. Люблинская, 110.
Givenchy Салоны Rivoli, Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.
Shiseido, Elizabeth Arden, Biotherm Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А.
Nivea «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А.
La Prairie Салоны Rivoli, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Clarins, Matis ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1.
Payot «Французские галереи», Ветошный пер., 9; «Пирамида-2000», ул. Тверская, 18.

Фото: Corbis-Bettman

LifeFitness
Rely on it.™

Новое поколение кардиотренажеров

Эллиптический кросс-тренажер
Life Fitness® 9500HRR - NEW
Total Body Trainer®
- 20 уровней нагрузки
- Встроенный генератор питания
- Polar® телеметрический контроль пульса
- Life Pulse™ цифровые сенсоры пульса
- 9 программ тренировки, включая Heart Rate Zone Training® и Fat Burn, автоматически изменяющие нагрузку в зависимости от пульса

Беговая дорожка
Life Fitness® 9700 - NEW
- 4 л.с. двигатель пост. тока
- 180 кг – вес пользователя
- -3–15% – угол наклона
- 25 км/час – скорость
- 51см x152 см – полотно
- 8 программ, включая Heart Rate® и Fat Burn

Наклонный велотренажер
Lifecycle® 9500HR Recumbent - NEW
- 20 уровней нагрузки
- Polar® телеметрический контроль пульса
- Life Pulse™ цифровые сенсоры пульса
- 34 положения сидения
- 9 программ тренировки
- Встроенный генератор питания

По результатам независимого тестирования, проведенного американским журналом "RUNNER'S WORLD" в декабре 1999 года, модель беговой дорожки **Life Fitness® 5500HR** признана одной из трех лучших моделей электрических беговых дорожек. • Гарантия: 3 года • Максимальная скорость: 16 км/ч • Наклон: до15% • Материал рамы: сталь • Полотно: 45 см x 147 см • Мощность мотора: 1,5 л.с.

ILION Эксклюзивный представитель на территории стран СНГ, официальный поставщик сети магазинов спортмастер

Комплексное оснащение фитнес-клубов · Тренажеры, сауны, солярии, напольные покрытия, оборудование для аэробики: (095) 755-8147, факс 755-8146.
Справочная служба: (095) 956-2810 · Представительства: С.-ПЕТЕРБУРГ (812) 320-6616; ф. (812) 320- 6617. РИГА (0371) 728-0870. КИЕВ (044) 245-0089. МИНСК (017) 211-3333.